小故事大智慧 · 小幽默大道理 · 小视角大意境



19

十月上 半月刊

2012 总第200期

☆别让教育“娘”化了男孩 ☆一笑而知邓文迪 ☆蛋糕女孩的心事 ☆当心,你容易当众出丑哦

【本期专题】

“青春疗伤指南”

——助你挺过成长必须承受之痛

ISSN 1007-3841



意林新版客户端欢迎免费下载！（IOS、Android）



唤来死神

□〔法〕拉封丹

一位疲惫的砍柴人，背负着一大捆柴。他不堪岁月和木柴的重负，呻吟着挪动那沉重的脚步，弯着腰朝山下低矮的小屋走去。他终于走不动了，痛苦之中放下木柴，想起了自己走过的坎坷人生：从降生到这个世界起，他就不曾有过幸福，恐怕世界上再找不到比他更痛苦的人了。经常是吃了上顿愁下顿，整日为糊口奔忙。老婆孩子、苛捐杂税、没完没了的痛苦……闭上眼，一幅幅惨不忍睹的画面就会在脑海中浮现。砍柴人跪下来呼唤死神，死神马上赶来了，问砍柴人需要得到什么帮助。“请您帮我抬起这捆柴，放到我背上，我想不会占用您多少时间。”砍柴人用足气力说。

死亡本可一了百了，但砍柴人宁可受罪也不愿去死，这难道不能给遭受痛苦和挫折的人一点儿启示吗？

（**邓卉卉**摘自《拉封丹寓言故事精选集》清华大学出版社）



目录 CONTENTS

意林 YILIN

励志·感动·启迪·提升

意林®

陈忠实 题

小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境

ISSN 国际标准刊号　ISSN1007-3841

CN 国内统一刊号　CN22-1361/I

Code of PostIssue 邮发代号　16-288（总第200期）

Consultant 顾问　吴德全 蒋方舟

Director of Editorial Board 编委会主任　张守智

Sponsor 主办　长春市文学艺术界联合会

Publication 编辑出版　意林杂志社

President 社长　王长元

Publisher 总编辑　杜　务

Associate Chief Editor 副总编辑　顾　平

Executive Editor in Chief执行主编　蔡　燕

Associate Executive Editor 执行副主编　刘世佳

Editor 编辑　许树平 白云峰 康　宁 魏　娜 邓志娟 黄　磊 杨瑜婷 许之贤

Tel. of Editorial Office 编辑部电话　010-51900481　010-51908630-8858

Art Designer 美术编辑　李　倩 岳红波

Chief Editor of Digital Publishing 数字出版部主编　田晶晶

Magazine Press Address 社址　长春市锦水路1097号

Service Department for Readers 读者服务部　010-51908602

Contribution Address 投稿地址　北京市朝阳区南磨房路37号华腾北搪商务大厦1501室　邮编：100022

E-mail 电子信箱　yilin010@vip.163.com　yilinart@163.com（插画）

Yilin Website 意林网站　www.yilin.net.cn

Yilin Blog 意林博客　blog.sina.com.cn/yilinzazhi

Yilin Microblog 意林微博　http://weibo.com/yilinzazhi

Taobao Mall's Address of Yilin 意林淘宝商城　http://yllzts.tmall.com

电子版总代龙源网　www.qikan.com.cn

Cooperative Partner 合作伙伴 博看网　www.bookan.com.cn

Print 印刷　吉林省委机关印刷厂

Advertising Agent 广告代理　北京大狗传媒广告有限公司

Advertising Director 广告总监　魏文成

Tel. 电话　010-51908725

Advertising Permit 广告许可证　2201004030068

Distribution Department 发行中心

Executive Vice President 执行副社长　李振红　010-51908535

Regional Director 区域总监　王俊杰 姜　丽 庞文婷

Regional Assistant 区域助理　祁春燕 曾灵芝 王海滨 刘　洋 孙　静 彭　妮 沈兰娟 方仁霞

Date of Publication 出版日期　上半月 每月10日　下半月 每月25日

一则故事改变一生

名人读意林

祝《意林》越办越好！
邓琳琳
2012.8.18

邓琳琳　2008年北京奥运会女子体操团体冠军
2009年世界体操锦标赛女子平衡木冠军
2012年伦敦奥运会女子平衡木冠军

名师读意林

徜徉意林　植慧于心
黑龙江省鹤岗市第一中学　伍辉

黑龙江省鹤岗市第一中学　校长　伍辉

意林故事

是你，让我伤了"自尊"

第一次认识《意林》，是在上初一的时候。

一次上厕所，无意间从同桌手中拿了一本你，其结果是我在厕所足足待了近一个小时，而忘却了正事。

从那以后，学校门前的书摊上常能见到我的身影。

一次，当我靠在书摊边，正静静地畅游在你的世界时，却突然听到一声吆喝："不买的，有多远走多远啊，不要天天只看不买，把书都翻破了。"我抬起头，只见摆书摊的人正一边胡乱拍打着书摊上的灰尘，一边朝我走来，将我挤了一个踉跄。那一刻，我的脸一阵火辣辣地痛。

此后，每次路过那个书摊，我都会情不自禁地偷窥一眼。发现你依然站在书摊的中央。

那声吆喝，在我心中烙下了深深的印记。工作后，我再也没有去过书摊，每次都让你如约来到我身边。为的是，在闲暇时刻，能泡上一杯清茶，静静地细细品尝你的清香，无论多久，不会有人打扰，更不会有人吆喝。

——清风

全球合作媒体

纽约时报、华盛顿邮报、美国读者文摘、华尔街日报、英国金融时报、泰晤士报、卫报、独立报、观察家报、每日电讯报、经济学家杂志、BBC、新加坡联合早报、美联社、路透社、法新社、德新社、日本共同通讯社、韩国东亚日报、日本读卖新闻、朝日新闻、哈佛商业评论

本期封面由达志提供





Kind of girl

每一个善良的女孩都值得我们爱

Worthy of our love

□吴念真

∽∽1∽∽

阿圆是金门金沙市场一家杂货店里打杂的小妹，长得不是很好看，加上老板以吝啬出名，所以跟其他杂货店比起来，他们的生意差很多。

阿圆十七岁，中学毕业不久，老穿着一件还留着学号的深蓝色旧外套。她话不多，笑的时候老是掩着嘴。我们后来才发现她缺了两三颗牙。“怎么不去补？”我们问。她说：“我爸去台湾做工了，说赚到钱会给我补。”

杂货店老板是她的亲戚，但使唤的语气一点儿也不亲。

那年是我们营部连第一次在外岛过年，除夕采买的钱是平常的三四倍。那天小包半开玩笑地跟老板说：“照顾你生意这么久，也没看你给我们一包烟！”没想到老板竟然冷冷地笑着说：“我以为你们营部连比较干净，我看，都一样嘛！”然后打开抽屉拿出一包烟以及两张百元钞票塞给小包，然后就往屋里走。

我知道小包憋了一肚子气，可没想到他竟然随手抓起一打酱油往推车上放，说：“这是给连上的红利！”

阿圆什么都没说。在她帮着我们把东西推到采买车的路上，小包把那两百元拿给她，她一直摇头，小包说：“拿着，这不是我给你的，这是你的那个亲戚给你的过年红包。”

谁知道我们东西都还没装上车，远处突然传来一阵急促的哨音，一回头，我们看到老板带着两个宪兵，正指着我们快步地走过来。

老板揪住我们，一把将酱油拎出来，跟宪兵说：“你看！他们偷的。”

停车场上所有人都盯着我们看，就在那种尴尬的死寂中，忽然听到阿圆说：“他们没有偷啦，是我……放错了。”

她低着头，指着酱油说：“我以为是他们买的……就搬上推车了。”

宪兵回头跟老板说：“你误会了吧？”

老板先是愣了一下，然后快步走向阿圆，甩手就是一个耳光，说：“你想死啦！”

阿圆没动，捏着衣摆低着头，也没哭，一直到我们车子开走，远远地看去，她还是一样的姿势。

车子里，小包沉默着，很久之后才哽咽着说：“刚刚，我好想去抱她一下……”

∽∽2∽∽

我们驻地旁边的公路是金东通往金门名胜海印寺的唯一道路，只在春节的初一和初二对民众开放。

对阿兵哥来说，道路开放的最大意义是，这两天里金东地区的美女们一定会从这边经过，所以早上点名结束后，我们已经聚集在视野最好的碉堡中，把所有望远镜都架好，兴奋地等在那里。

那天天气出奇的好，阳光灿烂。随着各店家的那些美女陆续出现，碉堡里不时掀起骚动，忽然间，有人说：“钦仔、小包，你们的救命恩人出现了。”

我们分别抢过望远镜，然后

看到了阿圆。她穿了白色的套头毛衣，下身则是一条深蓝色的裤子，头发好像也整理过，还箍着一个白色的发箍，整个人显得青春、靓丽。

她和身边一个应该是她父亲的黝黑的中年男人开心地讲话，另一边则是两个像是她弟弟的男孩。

小包放下望远镜，大声地喊她，可是她好像没听到，碉堡里忽然掀起另一阵忙乱，几分钟不到扩音器竟然就架设起来了。

小包朝公路那边喊："阿圆，你今天好漂亮！真的好漂亮呢，阿圆！"整条公路的人都停下脚步，纷纷转头，好像在找谁是阿圆。

阿圆愣了一下，看看父亲，然后朝我们这边望着。小包有点儿激动，接着说："营部连小包跟你说谢谢！跟阿圆爸爸说新年快乐，你女儿好棒，而且好漂亮！"

她父亲朝我们这边招了招手，然后好像在问阿圆发生过什么事。

我接过扩音器说："阿圆，你是我见过的最勇敢的美女……我们营部连所有的人都爱你！"

公路那边的人都笑了，甚至有人鼓起掌来。之后扩音器便被传来传去："阿圆，谢谢！""阿圆，我爱你！""阿圆是金门最漂亮的女孩！"……不同的声音不断地喊着，整个太武山有好长一段时间一直萦绕着阿圆的名字。

从望远镜里我们看到阿圆流泪了，她遮着嘴，看着我们的方向。其实她是笑着的，在灿烂的阳光下。

（石头摘自《这些人，那些事》译林出版社 图/孙红岗）

原地等待

□莫小米

丢失了最珍贵的东西，是踏破铁鞋，四处寻找，还是原地等待？

有这样一位父亲，重庆人，在沙坪坝一带经商，在之前的21年里，经商只是顺便，等待却是主要内容。

21年前，他5岁的儿子就是在这儿丢失的。

他当即报案。隔年，嫌疑人抓获，被判刑，但孩子被转卖多次，下落不明。

父亲也曾出门寻找，犹如大海捞针。

他有经商头脑，朋友约他去深圳开超市。他也曾去考察，发现很有前景。但想到丢失的儿子，如果有一天儿子回来了，找不到爸爸怎么办？

他作出一个决定，哪儿也不去，就在原地守候。



他在老地方买了一套房子，马路对面就是儿子被拐的地方。他还在附近开了一家茶楼。21年里，无论人在茶楼，还是在家，他都习惯性地临窗翘望，希望能够见到儿子的身影。

守在老地方，没等到儿子，却等来了警察。前些年全国建立了DNA血样库，沙坪坝派出所的警察很方便地在原址找到了这位父亲，通知他前去采集血样，通过血样比对，或许有父子重逢的机会。

最近，有了消息，来自福建厦门。在前去认亲的途中，父亲的心情紧张又复杂。

结果你应该猜得出来，他们正是一对亲父子。才第一眼看到父亲，儿子的心就笃定了，因为父子俩真的十分相像。

父亲大笑着，哽咽着："儿子啊，我在你被拐的地方，等了你21年，终于被我等着了呀！"

已经26岁的儿子说，只记得自己小时候，迷迷糊糊跟人走了，转车又转车，转手又转手，来到了现在养父母的家。前几年，在养父母支持下，他到派出所采集了DNA血样，这样，才有了找到父亲的可能。

父子重逢，儿子用的是最前沿、最新潮的方式——采集血样；父亲用的是最原始、最古老的方式——原地等待。缺一不可。

（司志政摘自《今晚报》2012年8月20日）





为何我们不愿失败却以失败告终

□David DiSalvo 译/王 骏

我们为什么不愿失败却以失败而告终？

1.你缺乏信念。

如果你自己都不相信成功，怎么能期待取得令人信服的成功呢？

2.你不想成为颠覆者。

我们大多数人都害怕颠覆一切、石破天惊的思想。其原因是我们的大脑对危险很敏感，稳定和确定的状态一旦被改变，根植于我们内心的防御心理将会紧张起来。然而，有时候你必须跨越这一警惕心理，向前迈进。

3.你认为自己的人生角色早已注定，结果你将难以超越现状。

你的职业似乎已经稳稳当当，这还不错……不是吗？这也许真的还不错。然而问题是“职业稳当”真是你的需要吗？也许是这样，而且这感觉很好。但是如果“职业稳当”意味着你无法逾越外界的条条框框，无法达到自己真心渴望的目标，这也许就没有多少意义了。

4.你担心失去拥有的东西。

这一担忧完全可以理解，但是我们应当尽快摒弃这一看法。下面的例子可以说明原因：不妨想想所谓的经济衰退，它其实没有那么严重，但是我们这段时间以来一直深受其苦。近年来，由于经济凋敝，许多人全部或几乎全部失去了自己曾经拥有的东西。转瞬之间，你就可能失去一切，而且错误并不在你，这就是现实。所以，别让担忧情绪阻碍你追求自己真正想要的东西。不错，我们会失去，我们也会死去，所以我们应当做些什么。不妨抛开一切，勇往直前。

5.你觉得“也许我已经到了天花板”。

我赞同已故大师彼得·德鲁克的说法：“如果你在职业生涯的某个阶段认为自己无法再进步，就应当关注人生的下一个阶段。”他接着说：“其实你在开启新阶段之前首先应当对其进行思考。”关键是忘掉“天花板”，关注你的目标。如果你用“天花板”这一陈词滥调作为借口，你不会取得成就，而且将永远一事无成。

6.对方向感到迷惘。

在失败的几大原因中，这一点最难以克服，它总是缠着我，挥之不去。为了目标调节心理反馈循环是一回事，但是如果缺乏聚焦与方向感，所有的精力到头来都将白费。我的经验是：你有的时候必须让精力漫无目的地四处游走，同时看看是否会有某个焦点不经意地冒出来。一旦焦点出现，你就应当精心培育它，使之更有条理，这样你才能达到目标。

如果你对上述几点有所思考或者有完全不同的看法，请将它们写在评论中。我们大家都想看到你的看法。让我们畅所欲言吧。

（梦想摘自《青年参考》2012年8月22日 图/陈明贵）



哈爆鲜词

生人语调

“生人语调”（people voice）指人们在跟陌生人或自己不太熟悉的人说话时的语调。

这种语调一般都不自觉地比正常语调要显得快乐、更友好，也更甜美，而且声调通常也比较高。

人们在接电话或者在从事零售业工作的时候会用这种语调说话。一个人往往由很多面构成，这取决于个体丰富的个性，也取决于个体众多的社会角色。

“生人语调”也被引申为与陌生人打交道时表现出的那一面。

宁可去碰壁，也不要在家里面壁。

你有什么绝活

□王应春

20世纪80年代，计算机游戏刚进入香港家庭，便征服了无数学童。康仔就是其中一位。每天放学后，他总是流连在专售“老翻”（盗版）游戏软件的黄金商场，和老板混熟后便充当经纪。

后来，他索性辍学，每天在商场“上班”，成为区内人人皆知的计算机游戏专家“康哥”。但好景不长，一天，康哥正在向客户推销，突然看见自己在附近警署当便衣警探的父亲带领一群陌生人朝商场走过来。康哥心知不妙，从后楼梯溜走。

当时香港的“老翻”软件猖獗，外国正版软件公司向海关投诉，最终联合警方采取了一次空前的执法。康哥是唯一的漏网之鱼。

他前来向我求助，我建议他先找一份正当工作。

“除了卖‘老翻’，我什么也不会，能干什么呢？”

我指着手中的一份英文报纸告诉他，美国人不满意海关打击“老翻”软件的力度，决定在香港招兵，追查及举报来源。我把500块钱塞进他手里，让他明天去碰碰运气。

在面试地点，康哥发现除自己外，人人都西装笔挺，拿着厚厚一叠证书。穿着刚买的牛仔裤、脚踏球鞋的他，缩在一角，犹豫着不敢交表。他的履历表上，除了姓名及年龄，其余全是空白。

康哥最后一个被叫入面试室，面对着一个老外、两个助手、满桌的烟蒂和满房间的计算机软件，他感觉自己的机会很渺茫。助手们看了履历表一眼，正想打发他走，老外突然用很亲切的语气问他：

“孩子，你觉得自己有什么本领，是我非雇用你不可的？”

康哥答：“随便给我一款软件，5秒内我可以告诉你，它是正版还是‘老翻’。”

室内的人愕然地互望过后，测试便开始了。正如他所说，无论什么软件，康哥都能立即分辨出它是翻版的还是原厂的，甚至产品的价格、受欢迎程度、特色、卖点等，他都能详细列出。康哥甚至像脱口秀一样，指出“老翻”的来源、折扣价、甚至代理商的电话、地址、联络人姓名等。

3年前，康哥请我喝喜酒。一别20年，现在已经是大老板的他，见面时把一沓钞票硬塞进我的口袋，说：“还您的！”

他告诉我，他当初在美国公司受到重用，同时学到很多关于打假的法律技巧，工作从香港扩展到东南亚，最后走进内地，“钱途”无限！

他自组公司，客户蜂拥而至。

“你要请人吗？”我问。

“当然，我每天都在找人手！”

“要什么条件？几个学位再加十八般武艺吗？”

“才不呢！这些人只懂卖力，我需要的人才是卖脑的！”

“你怎么知道？”

“我就问一句：孩子，你觉得自己有什么本领，是我非雇用你不可的？”

（李春摘自《南方人物周刊》2012年第11期 图/李坤）



易粪相食

所谓“易粪相食”，就是每种食品的生产者都清楚自己制作的食品是垃圾，因此从来不吃。长此以往，每个人吃的都可能是垃圾。我做的鸡翅有问题，我不吃鸡翅，但是我喝牛奶；我卖的牛奶有问题，我不喝牛奶，但是我吃鸡翅。无论愿意与否，在食品安全问题中，没有人是一座孤岛，没有人能够独善其身。

微留学

指学生历时2周至3周到世界知名大学体验学习。

住在学校里的学生宿舍或寄宿家庭，体验国外学校的特色课程。

男孩之间的 第三种关系

□耶雅亿

“男人之间有没有第三种关系？”正在读初三的儿子突然在散步的时候冒出这么一个问题，让我吃惊不小。

儿子告诉我，现在最被同学们鄙视又重视的问题并不是“早恋”，而是“同性恋”。他和从小一起玩大的男生张亮常常在一起打球，这本来是一件很正常的事，却被同学们讥笑为“同性恋”。

“为什么男人之间就必须保持距离呢？要么是同性恋，要么是普通同学，难道不能有第三种关系？”

看着比我还高了半个头的儿子，我不禁心生怜惜。按理说，青少年时期是最需要友谊的时候，同龄人却给纯洁的友谊扣上“同性恋”的“帽子”，难怪儿子这么痛苦。

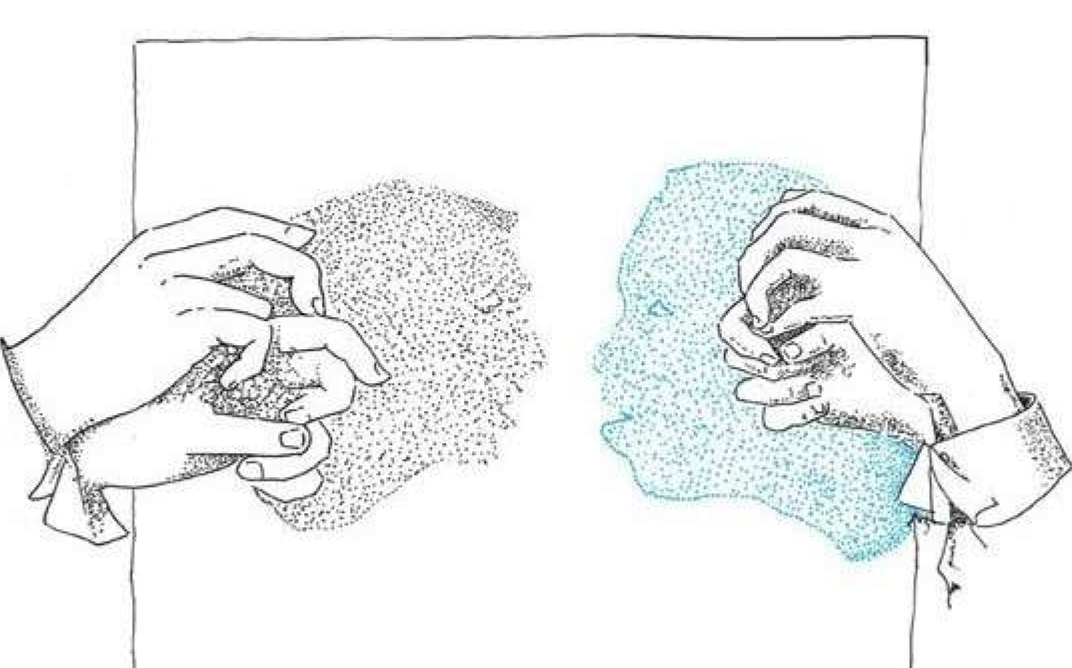
儿子常常抱怨我不理解他。他说我这种“众人皆醉而我独醒”的“精英心态”，根本不适合他们这个年纪的人。大概在他们这个年纪，最怕的就是被同伴孤立，所以他们非常在乎班级里大多数同学如何看待自己。

“他们说我是同性恋，我是不是要和张亮绝交呢？”

我无语地陪他走了一段，心里一片茫然。

琢磨了几天之后，我突然想到了研究生时代和我先生同寝室三年的哥们儿爱国。我拨通了爱国的电话，告诉他我儿子现在面临的处境和困惑。爱国听了哈哈大笑，他说我儿子的困惑让他来解决，他可以“现身说法”。听他这么一说，我的心安定了下来。

爱国和先生之间的友情非常深厚，用先生的话来说：“我们可以为对方舍命。”学生时代，家庭经济条件比较好的先生，几年如一日，让爱国分享他的饭票，而爱国则在硕士毕业之际，将唯一的公费读博士的机会让给了我先生。



先生告诉我，他和我订婚的时候，爱国有一点点失落。他们两个人又和单身的时候一样，去山上宿营。升起篝火、弹起吉他、唱着赞美诗……爱国问我先生：“你爱我吗？”先生说：“你永远是我最好的朋友。”然后，爱国用所有的积蓄给我先生买了一套昂贵的西装，并且穿着礼服做了先生的伴郎，不久他自己也做了新郎。

婚后，大家各忙各的事情，很少见面。然而，他们之间的友谊还像以往一样深厚而真实：我家第一次买房子的时候，爱国把自己工作3年的积蓄全部借给了我们。两年前，爱国在国外出差的时候，他的女儿因为车祸住进医院，我先生请假7天全程陪同，直到孩子出院回家。

我曾经问先生：“你和爱国之间的友谊与同性恋有什么区别？”先生很严肃地说：“完全不是一码事！我们之间的友谊和性无关，更和性别无关。”我也曾问过爱国同样的问题，爱国说：“我们之间是友谊，很纯粹，很简单，就像幼儿园的孩子过家家一样，一点儿也没有别的味道。”

周末，爱国带着我儿子去外面吃了一顿饭。儿子很晚才回家，我听到他哼着歌刷牙，我猜这顿饭肯定没有白吃。

不知道爱国和我儿子谈了些什么，但从那顿饭之后，“同性恋”问题似乎就不再困扰我儿子了。他照旧和他的好朋友一起学习，一起打球……同学们的眼光和猜测，他似乎不再理会了。

有一天，我们照旧在河边散步。儿子说：“爱国叔叔跟我说，真正的爱应该是没有性别的，也是超越众人眼光的，是神圣的、干净的。”

我问儿子那个曾经困扰他的问题：“那你说，男人之间有没有第三种关系呢？”

“当然有了。”儿子笑了笑说，“第三种关系应该是充满了爱的友谊，和性没有关系。”

我看着儿子，觉得他好可爱，真想抱着亲一口。

（一度摘自《羊城晚报》2012年7月10日 图/志荣）

片尾曲伴着画面是樱木花道远去的背影，我突然觉得有一天，如果我要离开曾经挚爱的球场，留给大家的，可能也是这样一幅画面吧。
——林丹在自传《直到世界尽头》中说，他手臂上的英文文身“直到世界尽头”出自《灌篮高手》的片尾曲

别让教育"娘"化了男孩

□陈昱

"男孩危机"是最近网上热议的话题：男生不打球，不上体育课，所以越来越"娘"——而10年前，好像就已经这样了。

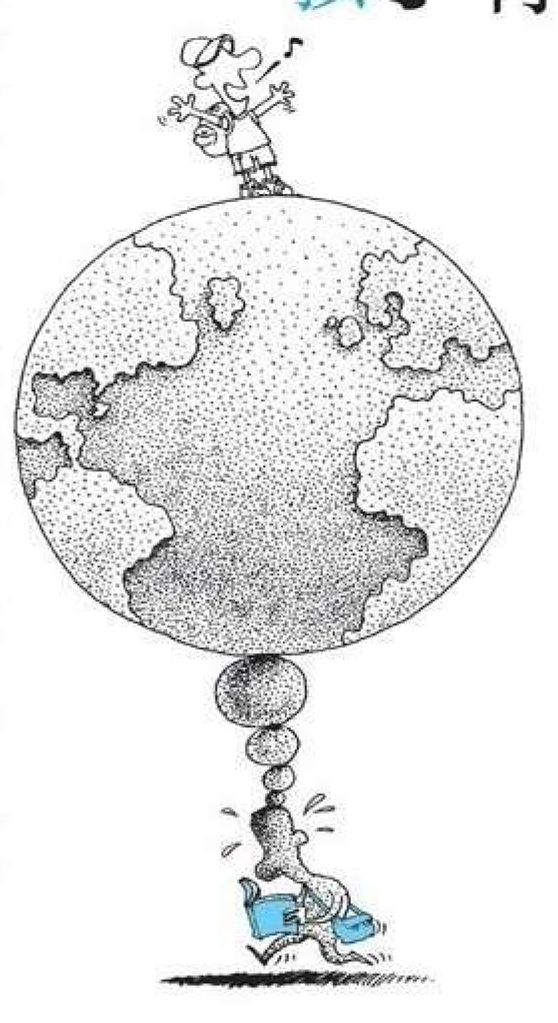
我10岁的外甥告诉我，他的周末全都贡献给"学而思""占坑班""新东方"这样的学校。玩对他来讲，是奢侈的。父母每月为此支出了巨额费用，孩子为了那次遥远的高考，放弃了整个童年。外甥这次要到美国参加CAMP（野营），我在营员手册中发现，CAMP中的项目他几乎都没有涉及过。网球、游泳、钓鱼、划艇、垒球、野外生存，更不要说什么领导力和团队建设。

曾经有"学好数理化，走遍全天下"的说法，现在则是"学好英语，走遍全天下"。而"天下"到底是谁的"天下"？什么样的人才能成为"天下"的脊梁？即使放弃高考另辟战场，冲到香港去考SAT（学术能力评估测试）上美国大学。到了美国，孩子也会发现，他们除了在数理化上有优势，很多方面的技能和思想都与美国孩子不同。到底缺了什么？有人说是缺乏童子军精神，而我认为缺的应该是作为一个强者的生存技能。

最近因为儿童财商教育的调研，我在美国访问了很多名校，有小学、中学，其中不乏百年老校。

童子军类似于我们的少先队组织，不过都是男孩儿，主要是培训孩子们的意志力和责任心。他们要求孩子"离开营地时，要让营地比来的时候更加干净"。童子军给美国社会带来的影响，不仅体现在美国少年的心灵上，更体现在身体和能力上。

当中国的父母勒紧裤腰带，花大价钱送孩子读"占坑班"的时候，人们开始说中国教育不行了，于是，大家开始转战国际市场，却发现，考了SAT也不一定能被美国一流大学录取，被录取了也同样没有办法跟国外长大的孩子全面竞争。于是，家长们又把孩子从小学就送出去参加夏令营，参加游学。可是，昂贵的费用下来，他们发现美国富裕家庭的孩子反而都争相到中国的贫困地区做义工。有人说教育是压在中国人身上的大山，而这座大山，压出来的还有阴盛阳衰的民族现状。



建校于1929年的圣安德鲁斯中学在校园的显著位置写着："我们的工作就是要唤醒我们的孩子为这个社会分担责任。我们寻找积极、勤学好问和有创造性的学生，他会成为一个有思想、有指挥才能、有智慧的未来领袖！"

显然美国教育培养的是未来领袖，他需要有更强大的体魄，更坚强的意志、责任感、人文道德，更高尚的情操和自我控制能力、卓越的沟通能力、对问题的判断解决能力。他们敢于有梦想，更有机制帮助他们实现梦想。

我们的男孩们呢？

如果，我有个儿子，我要让为他花的每一分钱的目标都是去培养一个真正的男人，一个中华民族需要的脊梁。

（康康摘自《钱经》2012年第8期 图/小黑孩）



嘻哈段子铺

像胡一菲那样

做女人就要像胡一菲那样，外貌上的芭比娃娃，行动上的变形金刚，思想上的女流氓，学问上的东方不败。扮得了纯情萝莉，hold得住性感御姐，不怕老鼠不怕虫，能拿博士会玩弹一闪，会卖萌不做作，大家眼里的好姑娘。打得过流氓，骂得过瘪三，保护得了自己，还能救得了曾小贤！

越听话越可怕

□王浩威

一位硕士班研究生因为一再重复的自杀行为，被家人带到门诊。我打开病历，看到他显赫的学历，不禁好奇究竟是怎样的困境，让他不得不采取如此激烈的行为结束自己的方式。

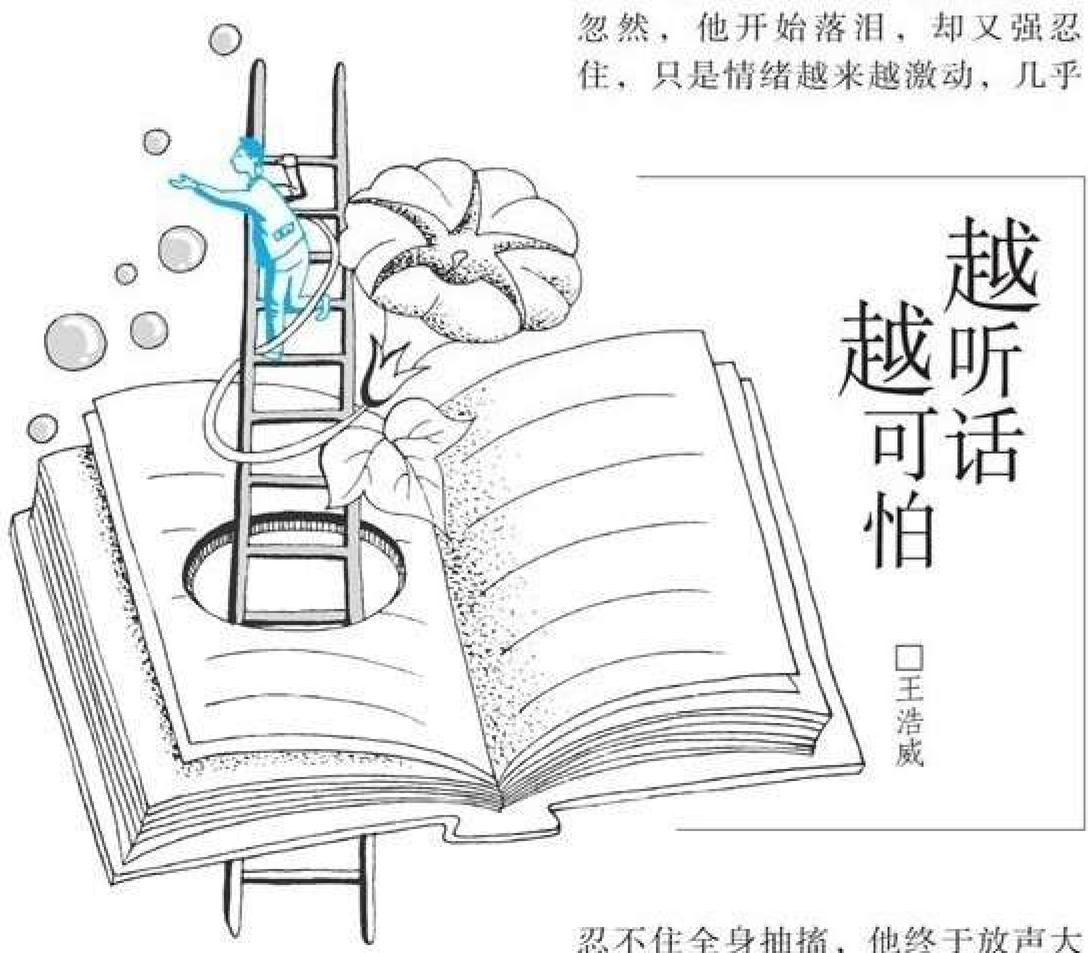
说他的学历“显赫”，其实一点儿都不夸张。从小学、初中、高中、大学甚至研究所，一直都是全台北市父母挤破头也要将小孩儿送进去的。他不仅一直都是这些学校的一分子，还都是最杰出的。

“为什么要结束这么杰出的生命呢？”我才一开口，就看见他充满怨恨的眼神忽然直直地瞪着我，我就知道自己一定是说错话了。

他只是看着我，沉默无语，没有任何声音，只有越来越强烈的焦虑充满了整间会谈室，几乎要爆炸了。这时，父亲急切地开口了，在他肩上推了一把：“怎么还不说话？这么不礼貌。”

当下，我似乎就明白了。想想看，就读最顶尖的研究所、大学每学期都拿书卷奖的一个家伙，在他爸爸面前居然连保持沉默的权利都没有，还要遭遇像小孩子一般的对待：推肩的使唤、命令的口气，还有“不礼貌”的指责。

我看着他，缓缓开口说：“你不回答我可以谅解，可是，为什么这样子你也不生气呢？”忽然，他开始落泪，却又强忍住，只是情绪越来越激动，几乎



忍不住全身抽搐，他终于放声大哭，完全不可收拾。

“是啊，我为什么不生气呢？”直到力气用尽似的，他终于开口，只是自问自答，并不期待有人给他任何回应。

从小他就被称赞“乖巧”和“模范”。他也清楚，只是基层公务人员的父母，从他出生以来，一直都很辛苦地为他们姐弟提供最好的求学环境。

开始出事的那一天，他正赶着做一项实验，忽然卡住了。不知道是哪个步骤出了问题，几个晚上熬夜一再重复，还是做不出结果。他想问同实验室的学生，可是，还没开口就紧张得结巴了。

原来，他是如此的优秀，从来都是认识或不认识的同学主动找他聊天问问题。直到今天，读到硕士班，已经25岁了，他从不需要问别人任何问题。他也许没有难得倒自己的问题；但是，更重要的是：他，根本不敢开口问问题。

他不敢开口问同学任何问题，虽然他内心有许多的好奇：下课时不经意听到A同学提起的女巫店在哪里？B同学那么多女朋友，要怎样才能追到女孩子呢？

他说：“如果一个人连和女孩子讲话的能力都没有，成绩再好，可以到台积电或联电研发部上班，甚至成为下一位比尔·盖茨，又有什么活下去的意义呢？”

我不知道坐在一旁的父母是否听懂了。他们焦虑不安地好像要反驳似的，可是被我一个委婉的手势制止了。

我虽然依然沉稳，可是，好想用力抓住他父母的衣襟，对着他们的耳朵，用足以唤醒一头大象的声音用力地吼：“你们知道吗？人生除了功课，还有很多更重要的事。”

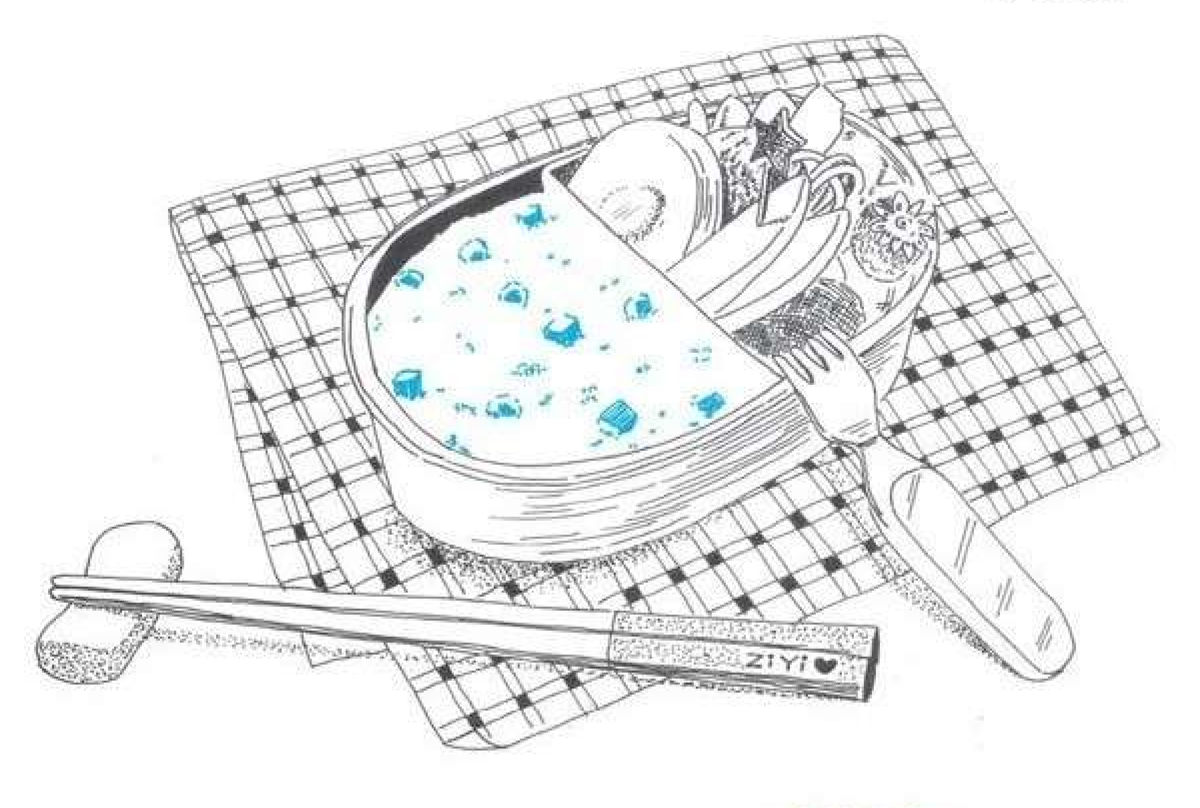
（张欣摘自台湾《Cheers》 图/张翀）

小贴士：

1.孩子不是读书的机器，健全的人格和多样的兴趣也是人生的别样智慧。

2.父母过于强势，孩子势必懦弱没有主见。可以严格要求，但不能抹杀天性。

3.优秀和成功的标准是多元的，谁能说个性不美。父母合理引导，孩子“野蛮成长”才既符合人性又符合天性。



吃出好大脑

□佚 名

温克是俄亥俄州立大学的心理学、神经系统科学、分子病毒学、免疫学和医学遗传学教授，著有《吃出好大脑》一书。他坚信，要防止痴呆，得从吃的做起。

我们看待食物，应该等同于服用的药剂，它们的结构都是化学品，我们吃的任何一样东西都会迅速地反映到大脑中去。吃对食物能把对神经的损伤降到最低，并让你在衰老时保持一个健康的头脑。

:: 公敌一号 ::

氧——你知道的，没有这个分子你就活不成。我们和这个元素有着错综复杂的关系：没有它我们不能呼吸，它将我们吃的食物转化成能量，是新陈代谢必不可少的东西，但是，它使我们衰老。

自然界富含抗氧化分子，尤其是在颜色鲜艳的水果和蔬菜中。富含抗氧化成分的饮食能减轻我们时刻承受的氧化压力。

蓝莓、西蓝花、葡萄、西梅干、草莓、菠菜、朝鲜蓟、苹果都含有大量的抗氧化成分，在你的饮食中加入富含抗氧化成分的食物是防止痴呆的好办法，不过你需要加入不止一种。

每天，你的大脑（和身体）都会衰老一点点，每天也都有一个机会阻止它们衰老。

:: 你的大脑要什么 ::

经过几个小时的睡眠，早上面临的第一件事是：大脑的葡萄糖基本用完，一旦醒来，它就会寻找能输送大量葡萄糖的食物。简而言之，就是饥不择食。

早餐后，每隔半个或一个小时，视需要吃一点儿水果或坚果，因为其纤维（水果）和脂肪（坚果）含量能被稳步释放，并缓慢地新陈代谢。午餐应该吃低脂食物，并且色彩丰富，可以考虑鸡肉沙拉、鱼和蒸煮的蔬菜。简单的午餐后，下午应多吃些零食。

抛开晚餐应该包括开胃菜、主菜和甜食的观念，大部分卡路里应该被提前消耗掉，好给大脑提供应付一整天所需的能量。晚餐是一次机会，用来摄入之前没吃的那些化合物——含欧米伽3脂肪酸的食物，例如三文鱼、猕猴桃或核桃，帮助神经元保持它们的整体结构。如果说与大脑相关的话，下午五点后进食的目的在于摄取足够的营养，以保证夜里不会醒来。

:: 一切适度 ::

即使氧损伤强加于你的身体，你也不能不吃。意思是说，要避免氧感光过度，一个很有效的策略就是少吃。

当流行病学家访问那些心理和身体都保持良好状态的老人时，很少听说他们活动极其活跃，那会引起长期关节疼痛，从而导致衰老。“他们告诉我们，他们经常活动，每天做一点儿，这反倒让他们活得更长”，温克解释说，“他们不过量饮食，他们不超负荷运动，事实上他们从不过极端的生活，一切都保持适度。”

:: 年龄因素 ::

你的年龄也会影响到你大脑保持生活方式的热情。

一般而言，三十多岁的时候可以在饮食中加入更多色彩丰富的蔬菜，或者改成在早上摄取大部分食物。

:: 现在开始摈弃哪些饮食习惯 ::

肥胖是全球可预防死亡的主因，按保险精算图表上说的，人体质量指标是寿命最精确的预报。导致正常人肥胖的过量食物需要大量氧气来消化，温克说：“肥胖先是让你衰老，然后置你于死地。”

最容易使人增肥的食物有：炸薯条、薯片、含糖饮料、红肉和热狗之类的加工肉类。经常食用它们会造成肥胖，提高罹患高胆固醇、II型糖尿病和痴呆的风险。

（秦可摘自译言网 图/志荣）

寿司之神

□燕子坞主人

花2500元吃15分钟的快餐，这样的餐馆是不是太坑爹了？还要告诉你的是，这家餐馆只有10个座位，躲在一座办公楼的地下室，连厕所都没有，却必须至少提前一个月预约……更要命的是，你要为这样一顿饭，飞到日本东京！但《米其林指南》郑重地告诉你：你一生值得为这顿饭特别安排一趟旅行。



和其他米其林三星级餐厅相比，电影《寿司之神》中小野二郎的“数寄屋桥次郎”寿司店是那样不起眼。在非用餐时间里，小店门可罗雀。寂静的地下室过道里，你会看到一个叫中泽的小胖子在专注地烤着做寿司卷的紫菜，单调的声音在过道里寂寞地回响。但为了有资格做这件差事，中泽花费了十多年的光阴：首先要学会为客人拧毛巾，毛巾很烫，一开始会烫伤手，但没学会拧毛巾，就不可能碰鱼；然后，要学会用刀和料理鱼；再十年之后，才可以学煎蛋。当中泽历经200多次失败做出了第一个合格品，那天，师父小野二郎终于称他为“职人”。

职人，在日语中是手艺人的意思。一个弟子被师父以“职人”相称，是登堂入室的认可。传统的日本职人往往一生只从事一职，也就是所谓的“一生悬命”。一生把命都悬在一项职业上，这是怎样的境界？用小野二郎的话说：“一旦你决定好职业，你必须全身心投入工作，你必须爱你的工作，千万不要有怨言，你必须穷尽一生磨炼技能。”他今年86岁，是全球最年长的米其林三星大厨。他做寿司76年，每年只休息一天，至今依然没有退休的打算。不做寿司时，他总是戴着手套，以保护他那双神一样的手，所以尽管他的面容已被岁月风化，而那双手依然像年轻人一般充满活力。但即便在镜头下，他捏寿司的手法也没有任何华丽的痕迹，就算那一握凝聚了七十年的功力，也不可能是美味的全部秘密。他说：“事实上寿司交到我手上时，已经完成了九成五。”

那“九成五”里，包含着弟子们十年练就的精彩，但更多的美妙，早在最初的食材就已萌芽。在东京筑地市场——这座世界最大的鱼市，一天只会有3公斤的野生虾，但最资深的虾贩一旦发现这样的好食材，心里马上就会想：这个适合二郎。最专业的鲔鱼供应商，会为二郎找到当天市场上最好的一尾鲔鱼。而最懂米的米贩，宁可拒绝东京君悦酒店的订单，因为“有些米只有二郎的学徒会煮”。他们坦然地说“做生意不是看钱”，坦然得像风和日丽的东京湾，因为能得到“寿司之神”的信任，已是他们“一生悬命”的职人追求。

“寿司之神”的身后，其实有各路诸神的助力。日本职人喜欢用“神”来尊称行业中的王者，或许因为他们把自己的职业视为“神业”的缘故吧——尤其是家传的祖业，更是先祖神灵的托付，于是职场即“神棚”，“人在做，神在看”。韩国中央银行曾对世界41个国家的老铺企业做过统计，发现有两百年以上经营历史的共5586家，其中日本就占了3146家，而百年以上的老铺企业更是在十万家以上。相信每一家老铺，都有着一个神一般的故事；十万个神，构成了神奇的日本文化。

电影没有过多聚焦于美食，而是把镜头对准了那些神一样的人们。哦，对了，扛镜头的就是本片的导演，另一名剧组成员负责剪辑。他们俩是美国电影学院的学生，完全不懂日语，至于200个小时的影像素材是怎么剪成80分钟电影的，那恐怕是另一个神一般的故事吧。

（小远摘自《新民周刊》图/李坤）

 1.锅：没有痛苦的煎熬，何来沸腾的生活？2.碗：若不首先充实自己，怎会有营养供给别人？3.擀面杖：尽管其他方面一窍不通，可也有自己的一技之长。4.菜刀：最会制造分裂，却能做到两面都光亮。——厨房里的智慧





打不死的贝尔：荒野是我的盛宴

□木子舟

他是“站在食物链最顶端的男人”。他吃过象鼻虫、十字蜘蛛、老鼠、青蛙、生的斑马肉、鳄鱼和羊的睾丸，还曾从大象的粪便里挤出可以饮用的水分。

他的足迹遍布哥斯达黎加的丛林、太平洋上的岛屿……以及中国的海南岛。无论是火山、沼泽、冰川还是湖泊，只要给他一把刀和一个水壶，他能够在地球上任何一个角落活下来。

如果你看过探索频道的《荒野求生》，那么，你肯定知道，这个死不了的人就是贝尔。

∞贝尔是怎样炼成的∞

以常规的英国绅士标准来衡量，贝尔从来不是好人选：他上的是英国最盛产精英的伊顿公学，却不爱学习、不修边幅，喜欢在夜晚偷偷攀爬图书馆房顶；他用了三年时间练习空手道和合气道，是当时英国最年轻的空手道黑带二段选手；他曾在一次对练中误伤来自尼泊尔的王储同窗迪彭德拉。

后来，贝尔勉强申请了布里斯托尔一所颇烂的大学，研读现代语言学。应付和逃避学习这件苦差事的结果就是：1994年，贝尔决定报名参加英国空军特勤队（SAS）预备队的遴选。

贝尔参加选拔的过程简而言之就是炼狱。训练内容常常包括急速奔跑、山间短跑冲刺、负重奔跑等，“直到每一个新兵都累得跪在地上呕吐”。进入选拔测试之后，训练才刚刚开始。在荒无人烟的威尔士峰，训练时间长达六个月，夏天被蚊子包围，冬天又浑身湿冷，艰难穿过深没大腿的积雪，有时还会被大风掀倒在地。这一切，都在背负约23千克或以上负重物的前提下进行。每天都有人被淘汰出局。

贝尔当时只有20岁，是年龄最小的参选者之一。他失败过一次，并在两年后的第二次遴选中成功。加入SAS第21团之后，贝尔继续接受专项训练，包括爆破、海空潜入……正是这些训练，保证了贝尔日后在《军队大逃亡》《荒野求生》等探险类节目中数次死里逃生。

∞人生是场极致的冒险∞

1996年年底，贝尔在北非一次自由跳伞训练中不慎受伤。康复后，他向SAS提出退役。在事故发生之后的第八个月，伤情刚有起色的他便从医院偷偷溜出来，坐火车回家取自己的摩托车，然后在绑着金属支架的情况下，在黎明前骑车回到康复中心。

1997年，靠着四处“忽悠”，贝尔筹到一点儿赞助费，成功登上了世界之巅，成为英国成功登顶的最年轻的登山者。

2006年，探索频道邀请贝尔主持《荒野求生》，他的脸孔和身手，因此被全球180多个国家的近12亿观众所熟悉。贝尔的身影遍布在那些世界上最危险的地方。2010年，贝尔计划到中国海南岛中部的丛林探险。但刚到海南岛便遭遇“芭玛台风”，原定通过直升机空降进入核心探险区的方案被迫推翻，贝尔只能坐运猪车进去。搭了几公里路后，他一猛子扎进大河开始了探险之旅。在那一次探险中，他的早餐是老鼠，午餐是青蛙，晚上睡岩洞。岩洞里有无数只蝙蝠，他需要用烟把这些原住民“请”出去。诡异的是，他还把其中的15只蝙蝠变成了晚餐……

有评论认为：“贝尔的伟大之处不仅在于他教会了我们在荒野逃生的技能，而且还向我们昭示了人在巨大压力下生命意志的巨大张力和对自由的无限追求。”在贝尔的自传中，他这样写道：“犹如偶然，这种疯狂成了我的生活。不要误会——我太喜欢这一切了。”

（红波摘自《看天下》2012年第17期　图/志荣）



我为什么退了iPad

□彼得·布雷格曼

买了iPad刚一个星期，我就把它给退还给苹果公司了。这可不能怪iPad，虽然它确实有些不足之处，但问题主要出在我自己身上。

它的手感如此顺滑，外观如此新潮，功能又如此齐全。因而，3G iPad首发的当天下午四点，我生平第一次为买一样东西而排了两个小时的队。

我在店里当场就把iPad都设置好，因为我要确保自己把它一买下来就可以用，我也确实是这样做的。

我用它发邮件，那是当然的，我用Pages写了几篇论文，我还用Netflix看了几集《单身毒妈》（Weeds），我用它来查新闻，查天气，查路况。

没过多久我就发现了这个革命性玩意儿不好的一面：那就是它真的太好了。

它用起来那么方便，那么顺手，当然它是有些不足之处，但那些都是无伤大雅的。我想做的大多数事情，它都能帮我做到，但是这一点就变成了一个问题。

当然我会想在睡前再看上一集《单身毒妈》，但我这样应该吗？其实，看完一集就停下来是不现实的，两个小时后，我看得很满足但又很累，这样对我有什么好处？换言之，能睡上七个小时不比只睡五个小时要好吗？

它的出彩之处在于它是一台不拘时间和地点的电脑，在地铁里，等电梯的时候，在开往机场的车上，任何闲暇时间都成了潜在的iPad时间。

那么这为什么会成为一个问题呢？听起来我很有效率呀，每分钟我不是在生产就是在消费。

但是，除了睡觉以外，还有一样很重要的东西，在忙碌中失去了，那可是丢不起的无价之宝啊。

它就是无聊。无聊是珍贵之物，它是一种值得我们追寻的心理状态。当无聊潜入的时候，我们的心开始了游荡，寻找让我们兴奋的东西，寻找我们兴趣的着陆点。这正是创造力的源头。

我最好的点子都是在我没有效率的时候冒出来的，当我跑着步，但没有听着iPod的时候；这些被“浪费”了的时间，这些没有被某一特定东西充斥的时间，却是不可或缺的。

失去这些时间，用任务和效率来取而代之，是错误的。如果失去了还不算，竟有意地将之丢弃，那更是错上加错。

“这可不是iPad的错。”我的兄弟安东尼一针见血地指出来。他说：“问题出在你自己身上，你自己要有节制嘛。”

这个指责完全没错，我承认问题在于我自己，所以我就退了它，问题迎刃而解。

但它告诉了我无聊的价值，现在，我更加重视如何使用这些多出来的时间。

在我把iPad退掉的同时，我发现，我八岁的女儿伊莎贝拉从放学回家到上床睡觉这段时间里竟然如此忙碌，简直令人匪夷所思，洗澡、看书、弹吉他、吃晚饭、做作业，一刻不停，直到我赶她上床睡觉。上了床她还想跟我说会儿话，但我担心她睡不够，就会叫她安静下来，催着她赶快睡。

我现在有了新的习惯，它成了我一天中最喜爱的部分。我比往常早15分钟哄她去睡，她爬到床上后，我不再赶快叫她闭嘴，而是在她身边躺下来和她说说话。她会告诉我白天发生的事、担心的事、觉得好奇的事，还有正在思考的事。我会听着，问些问题，我们会一起大笑，这个时候我们的思绪在自由飘荡。

（青可摘自人人网 图/辛刚）

 其实竞技体育是探索“人”的极限，别成神，成了神，我直接崇拜孙悟空好了，博尔特太逊了。空手道、柔道、摔跤、拳击，都让给佛祖了，他一招就够。——张泉灵

汪涵和柴静教我的事

□麻　宁

年初，我去湖南卫视录了一期《非常靠谱》，汪涵主持，节目做得雅俗共赏，妙趣横生，虽然是午夜档，收视率不太风光，但仍是评价很好的节目。

我去的那天，节目环节设置得比较丰富，除了四位常设嘉宾外，每个环节都会根据内容的推进请一些其他相关的讲述嘉宾或表演嘉宾。一个下午一连录了两场，第二场将近尾声的时候，请上来一位老先生。

这位老先生是四川一个专门搜集稀奇姓氏并编纂成册的人，带着他厚厚的两部作品上台展示。按照编导最初的设计，他应该是讲个五六分钟就退场，然后节目就圆满结束了。因为是录播，到最后剪辑出来也许他这段不会超过1分钟。但老先生热情很高，竟滔滔不绝地讲了40多分钟。观众以及台上的其他嘉宾都已经兴致全无了，他却还没有结束的意思。更少见的是，一向以“控场”见长的汪涵也没有打断他的意思，反而在很多本可以收住的地方又抛出新问题，引得他又说了一大篇。

最终录完节目已经是晚上7点多，比预计时间晚了一个小时。汪涵设宴款待我们，席间我问他：“那嘉宾讲得并不精彩，内容也无甚出奇，你为何容他讲了那么久？”

汪涵淡然回答：“老先生年纪那么大了，这也许是他这辈子唯一一次，也是最后一次上电视了，我为什么不让他彻底开心一次呢？成本多么低廉，只不过是40分钟的时间而已。”

那一刻我非常动容。我是学主持出身，在我初入行时，老师或前辈都会把“控场能力”，特别是“控制时间的能力”作为考量一位好主持人的重要指标。但汪涵让我懂得了，所谓的“控场能力”，不过是“术”，成就他的，其实是极大的包容与善意，即在节目里自然流露的人文情怀，这是“道”啊。前者可以造就一位合格的主持人，后者却可以使之成为他们中最卓越的那部分人。



再来说说柴静，今年4月，我在北京国际电影节组委会工作，负责联络媒体，安排采访。各大媒体竞相追逐的采访对象，是《泰坦尼克号》和《阿凡达》的导演、著名导演卡梅隆。柴静和她的《看见》团队也向组委会递交了采访申请，但没被批准。原因之一，是因为《看见》是一个年轻的栏目，不如央视2套的《对话》品牌成熟，也不是《世界电影之旅》《第10放映室》这样的专业电影栏目；二是因为这个节目的播出时长是40分钟，但卡梅隆方面只能提供30分钟的受访时间。

这两个理由十分充分合理，柴静团队也表示理解。但他们一直没有放弃努力——卡梅隆抵京的那天，柴静告诉我们：自从得知卡梅隆住在东方君悦酒店之后，他们就在该酒店的同一层开了一个房间，而且一开就是好几天，为的就是看看能不能争取到一点点采访卡梅隆的机会。

组委会深受感动。恰好在卡梅隆接受专访的前夜，原定专访他的另一家电视媒体自身出了一点儿意外，无法完成采访。这个难得的采访机会，就这么顺理成章地交给了柴静的团队。那天的采访非常顺利、愉快，卡梅隆最后破天荒地聊了50分钟，临走还竖起大拇指对他们说：“今天这位女记者极其专业！”

名嘴不是天上掉下来的，也不是一天就可练成的。在“技巧”和“练习”之外，“名嘴”之所以成为“名嘴”，很多时候是因为他们性格中与生俱来的某些特质。比如自然流露的善良，比如永不放弃的坚持。

（黄欣然摘自《年轻人》2012年第6期　图/周弘）

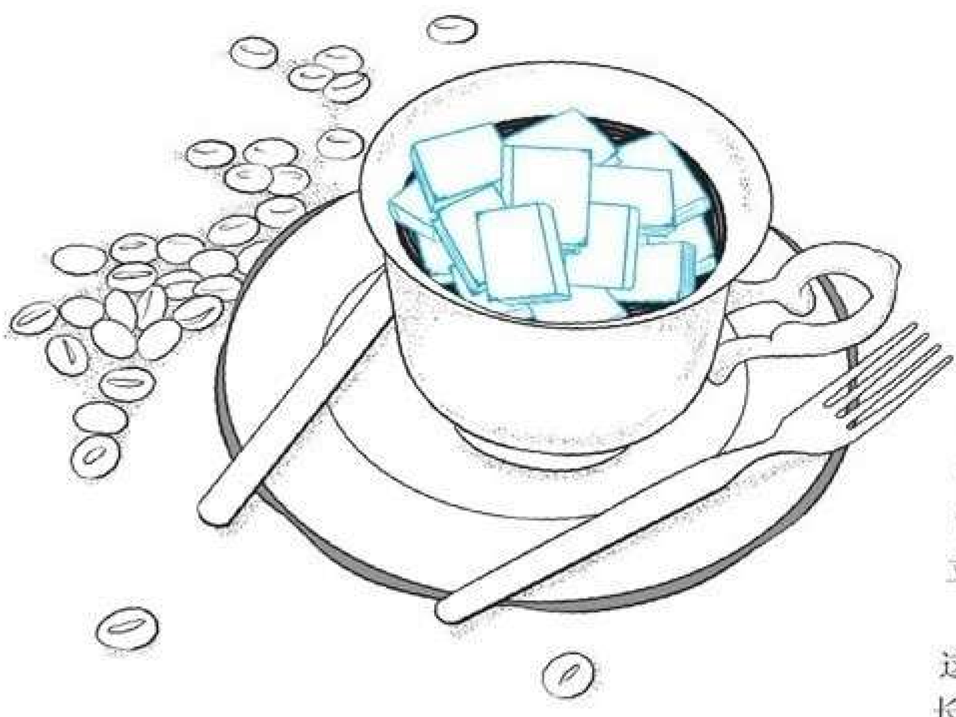
美国父母为何狠心不供孩子上大学

□高娓娓

一次，和一位朋友讨论美国父母教育孩子的问题，谈起有一些美国家庭，孩子考上大学之后，父母不会为子女支付学费和生活费。

这位朋友已经为人父母，她很不理解美国父母为什么这么狠心。

在美国，有人调查过，有38%的年轻人，没有从父母那里得到财务支持，而年龄19岁至22岁的年轻人中只有35%得到了学费资助。当然也不排除不少美国父母是由于没有足够的钱支付孩子的学费。



而有些父母则是坚持不支付孩子的大学学费，即使有足够资金。他们认为如果孩子没有付出，就不会真正了解教育价值，或是金钱的价值。

我认识的一个美国朋友就说：“我上大学时，一直在打零工，还有奖学金，再加上借用学生贷款，我的费用就够了。我觉得，这种方式让我更负责任，更加努力完成学业，因为我知道如果不及格了，我会负担不起，等我的孩子出生之后，我也会这样教育他，让他学会独立。”

其实，这是美国家长对孩子的一贯作风：不给钱，不骂人。自己需要什么，去努力、去创造，不干涉，经常让孩子有一些小的目标，一个一个去奋斗、去实现。如买玩具、出去旅游，或者勤工俭学什么的。自己挣的钱自己支配。而美国孩子从小就比较有经济头脑，大概也与此有关。

我不能说美国的教育都好、都成功，但是，他们那种让孩子从小就从事送报等劳动的教育方式，本身就是一种吃苦精神的磨炼。

在寒冷的冬天，当中国的同龄孩子还在热被窝里熟睡时，西方孩子早已起来挨家挨户去送报了。这在娇惯子女的中国家长看来可能有些“残忍”，而正是这些看似残忍的教育方式，让美国的小孩，从小就有超强的适应能力，长大之后，懂得如何照顾自己，让自己生活得更好。

相比之下，中国的父母就显得过于“温情”了。

在中国，孩子就像是父母的私有财产，是属于父母的，一切得听父母的；在美国，子女是独立的个体，他们属于自己，也属于社会，他们有自己的喜好、选择、隐私、交际圈。所以父母不能打孩子，因为父母不是孩子的主宰，孩子的问题不是父母说了就算。

由此也引出了另一个问题，父母对子女的责任。

在中国，父母对子女的照顾是无微不至的，从小到大，家长会帮孩子把一切都料理好，生活、学习，包括经济方面。会想方设法攒钱供孩子读大学、出国、结婚、买房子、养儿育女等。当父母在做这一切的时候，做得心甘情愿，牺牲非常大。

美国父母可能不像中国父母那样对孩子安排得无微不至，他们更侧重让孩子健康、乐观，能独立生存，有健康和坚强的人格意志力。他们不会煞费苦心地设计孩子的未来，更不会一意孤行地替孩子安排未来，而是注重孩子的自由发展，顺着孩子的天性培养孩子，努力培养孩子适应各种环境的能力，以及能独立生存于社会的能力。说白了，美国父母不是孩子的靠山，而是他们的精神支柱。

（邓紫摘自高娓娓的新浪博客 图/李坤）

 你这一生一世，可别去求人家什么。人家心中想给你，你不用求，人家自然会给你；人家不肯的，你便苦苦哀求也是无用，反而惹得人家讨厌。——金庸



爸爸，请你活着见我一面

□罗子慧

小侄女，你来临的消息伴随着你父亲肝癌晚期的病危通知书。你现在两个月大，正以我未知的形态寄居在你妈妈的肚子里，她也是我的小表姐。

并不是所有生命的来临都会受到礼遇，倘若是往日往时，你的姥姥已经在走街串巷地广播消息。而此刻你到来的消息像冰火两重天一样煎熬着两个家庭。

当天的家庭会议开到了深夜，我的小表姐一个人单挑了七位长者，她固执地要把你带到这个世界上来。这样的决定看起来很伟大，事实上近乎绝望而痴傻。

你的外婆拽着你妈妈的手腕痛哭，你的妈妈才27岁，却已经可预见这漫长一生的艰辛。这让同样作为母亲的外婆感到痛苦不堪。你的妈妈是这世界上少有的、敢于为生活赴死的勇士。家庭会议开到最后只剩下在长夜里撕心裂肺痛哭的小表姐。 小侄女，大概极少有家庭像我们这样急迫地等待你的出生。你的爸爸在南方的春天，从南岳山的半山亭三跪九叩地登到祝融峰顶礼佛。当我们对医术和科技完全丧失了信任后，只能把希望寄托于信仰。你的爸爸捧香虔诚地许下愿望。他说："祝愿我的孩子平安，一生一世。"陪同而去的家属们哭得悸动。过路的行人露出诧异的表情，而这样的悲伤对我们来说司空见惯。

小侄女，到我下笔之前，你的爸爸拍下了近千张照片。它们每一张都被编上号码，标明了时间和地点。他希望等你出生长大之后，你站在他拍过的每一个地方。他甚至调侃地告诉小表姐："等我死去，你记得每天烧几张女儿的照片给我当纪念。"

小侄女，在沉重的悲伤之后，我们最重要的是抖擞起精神来迎接你。

景田北路的凤凰花已近凋零，万事万物都兴衰有度，就仿若凡人的生老病死。我并不是深沉的人，可是难免被这样的噩耗打乱了阵脚，让我思虑生死这样宏大的命题。微博上传：52岁的Mark患病，只剩下一周的性命，他想见到未出生的女儿。他的太太提前了预产期，让女儿提前来到这个世界。Mark紧紧抱了她45分钟后安然离世。孩子长大后问妈妈："爸爸见过我吗？喜欢我吗？"答案是肯定的。这样的答案对孩子很重要，这就是那45分钟的意义。

小侄女，你快快来吧。

（王晶摘自《女报》2012年第8期 图/大卫卡森）



开心校园

中国好声音之校园版

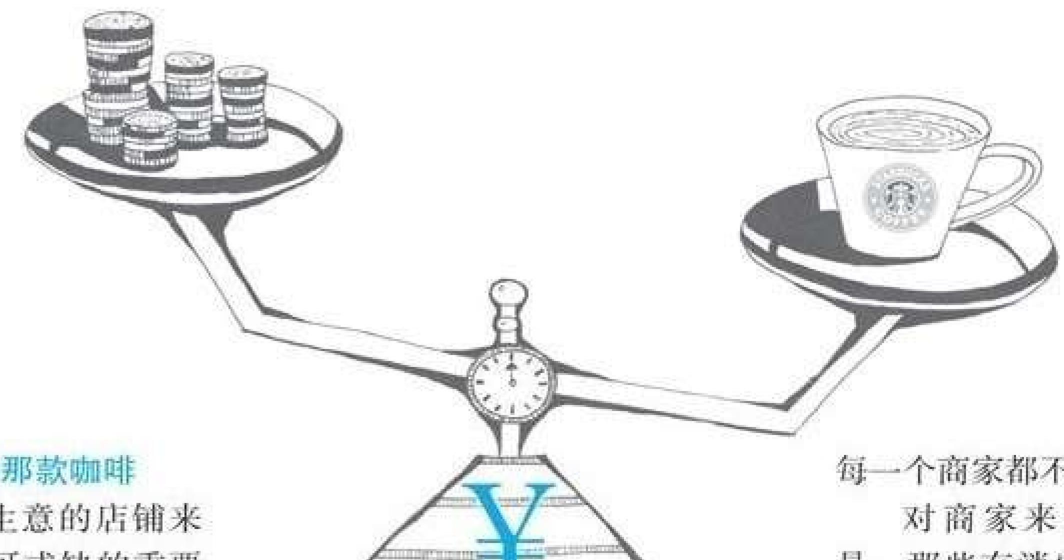
我觉得上课时应该给同学们弄一张像《中国好声音》的评委那样的椅子，认为讲得好就转过来听课，认为不好的就背对着老师玩手机……

神作

高中历史考试，考中国当代史，列举中国1950~1985年发生的三件大事。我们班里一神人不会，毅然列举：1952年我爸出生，1955年我妈出生，1982年晴天霹雳，一声巨响，一个神一样的伟人，我——诞生了！这张考卷第二天被贴在通告栏公示了一个星期，据说老师哭笑不得……

六级考试全称

据说，六级的全称是《全国大学生第六感等级考试》。



星巴克的“神秘”咖啡

□潘奇诺

菜单上没列出的那款咖啡

对于经营餐饮生意的店铺来说，菜单绝对是不可或缺的重要工具。顾客通过浏览菜单内容便能全面地了解一家店能够提供的所有菜品和饮料，档次较高的餐厅更是将菜单制作得图文并茂，力求让顾客一眼便能选中自己所喜爱的食物。

理论上讲，菜单上所列的项目自然是越多越好，然而在小资情调十足的星巴克咖啡店里，却有一款咖啡经历了数十年，仍然未能在菜单上占据一席之地，这款“神秘”的咖啡究竟有何奥妙呢？

到底是什么原因使这款迷你卡布奇诺无缘菜单呢？星巴克给出的官方解释是“菜单上没有多余的位置了”，这个解释着实令人大跌眼镜。虽然在普通人看来，菜谱上有没有这款咖啡对自己基本没有影响，但是经济学家却从其中发现了深藏的玄机，要知道，这款不在菜单上的迷你卡布奇诺，可是星巴克生财之道的关键。

充分挖掘消费者潜能

事实上8盎司的卡布奇诺和菜单上所列出的12盎司同款咖啡所含的浓缩咖啡量是相同的，这样一来，添加较少水的小杯卡布奇诺自然口味更加浓厚香醇，世界咖啡师大赛便有明确说明，一杯卡布奇诺在5~6盎司时口感最佳。然而一般顾客总认为小杯的咖啡自然应比大杯的便宜，不管里面成分怎样。如果8盎司和12盎司一个价，消费者总感觉自己吃亏了。

由于顾客都有“同类物品，型号大的一定更贵、更好”这样的心理，使得星巴克陷入了进退两难的尴尬境地。如果他们想要推出这种小型浓缩咖啡，而不提高价格反而降低价格的话，会导致咖啡店的边际利润减少，得不偿失；相反，如果提高咖啡的价格，便会流失一定客源，这更是每一个商家都不愿意看到的。

对商家来说，最好的情况是，那些有消费能力的顾客都去选择昂贵的商品，而不造成任何资源的浪费；那些普通的顾客则在自己所能承受的最大范围内进行消费。星巴克这种“看人卖咖啡”的方法，就是让同样的咖啡获得尽可能多的利润，又不丧失低端顾客。

至于如何判断顾客是否属于这个范畴，就要靠服务生多年工作的经验来识别了。有经验的服务生只要通过仔细观察，便能轻松判断出客人是否能够接受口味浓醇、容量较小同时价格昂贵的咖啡。如果判断顾客能够接受，便私下推荐迷你卡布奇诺，反之则推荐超大杯的卡布奇诺。如此一来，星巴克便轻易摆脱了降价会降低边际利润，而涨价则会丧失顾客的两难之境，使自己立于“不败之地”。

一杯不在菜单上的咖啡竟然起着如此重要的作用，又有谁能想象得到呢？通过各种方式提高边际利润是所有商家共同的追求，在这场商家与顾客的博弈中，你是否知道自己早已在不知不觉间中了别人的招呢？

（李宁摘自《大科技》2012年第8期 图/文如）



国籍转变

在做语文卷子时，我总是觉得自己是英国人。在做英语卷子时，我又觉得自己变回了中国人。当我在面对数学卷子时，我顿时发现自己是外星人……

 有一天，手机丢了，电脑丢了，或者全世界断电了，或者被外星人的病毒攻击了，整个人类要倒退几百年。
——北大中文系主任陈平原接受采访时表示，现在的人们过分依赖于数据库来记忆和辨析。

穿衣打扮，必须的

□晓　雪

我大学毕业后工作的第一家公司，董事长是位在香港传媒界很有名的资深前辈，人称“胡爷”。胡爷并不常来北京看我们，来的时候也基本不管正事，就管员工的穿衣打扮。那个时候我刚大学毕业，在穿衣打扮方面还没太开窍，他老人家的教诲让我在很多年后依然觉得受益匪浅。



天天换衣服

胡爷说：“没衣服？两套衣服总有吧？那好啊，一、三、五一套，二、四、六一套，周末穿睡衣在家睡大觉！不要让我看见女孩子穿同一套衣服第二天出现在办公室，看起来像昨晚没回家。年轻女孩子，名声还是很重要的。”

逛名店

一天午后不忙，胡爷拉着我去逛王府饭店。我那个时候一年的工资也买不起那里的一件衣服，所以很没有底气地跟老爷子嘟囔不要去那里逛，什么都买不起呢……胡爷当时非常坚定地说：“记着，丫头，这里的衣服不是只给那些傍大款的无知的女孩子准备的，也是给你准备的！因为你爱漂亮，有才华，又用功。一定要相信，有一天你会买得起这里的衣服！现在，你要先学会有胆量在这里试衣服！”

Logo

胡爷说：“最不会穿衣服的女人就是把一身Logo穿在身上，再漂亮也是人家Logo的本事，不是人的本事。聪明女人要会藏起Logo的光芒，让自己发光。”

为谁打扮

胡爷说：“忘记男人。你首先要让你看着镜子里的自己顺眼，这样你出门的时候心里才会自信，脸上才有光，男人们才会看你。根本不用动不动问男人我穿成这样好看吗，你自己觉得好看就是好看的！哪个男人看你不顺眼让他去看别的女人好了！”

亲爱的胡爷今年应该八十多岁了，也许他想不到，他20年前对一个刚迈出大学校门的女员工说的话，这女孩会如此清晰地记了这么多年，而且有机会放在自己的书里，和更多的女孩子分享。谢谢胡爷，希望老爷子身体健康。

（李子摘自《优雅》）

十五夜望月

□〔唐〕王　建

中庭地白树栖鸦，
冷露无声湿桂花。
今夜月明人尽望，
不知秋思落谁家？

这是一首中秋之夜望月思远的七绝。它首先予人的印象是情景如画。殷璠编选的《河岳英灵集》赞王维诗“着壁成绘”，用苏轼的话来说就是“诗中有画”。这一评语也可移之于评一切有意境的唐诗。正因为如此，所以历代画家喜作唐人诗意画。明《唐诗画谱》中就有以这首诗为题材的版画。它的背景为曲岸远山，长空明月。画面中心是一处临水的胜游之地，曲栏围着竹木太湖石，一株高大的落叶梧桐树上有几只栖鸦，树旁生长着枝叶婆娑的秋桂。树下五人，两人望月而语，谈兴正浓。旁一戴幞头挥扇的官员和一戴方巾倚童而立的老者正全神贯注地聆听他们谈天。整幅画面，层次井然，有动有静，和谐统一，颇为传神。但这幅版画仅是画家别出心裁构想出的意境，而且它对全诗点睛之笔——秋思未充分表达，实是美中不足。在这一点上，诗歌语言的艺术显示了它的不可代替性。



登顶，是为了回家

□王　飙

翻开人类的极限高度的攀登史，几乎每座8000米以上的山顶上，都留有人类的足迹；几乎每座8000米以上的冰峰下，也都长眠着攀登者的遗体。但是，人类的攀登精神永远都不会因为死亡的存在而有丝毫减损。

然而，随着越来越多的人加入攀登者的行列之中，一个一直困扰登山界的两难抉择，也越来越不容回避地呈现在人们的面前：是登顶重要，还是生命宝贵？

1995年9月，一支由7人组成的登山小队，来到了喀喇昆仑山主峰乔戈里峰（国外称其为K2）下的登山营地，队长是彼得·希拉里，他是人类登顶珠峰第一人希拉里的儿子，父子两人曾创造过一起登顶珠峰的纪录，有着丰富的攀登经验。其次，还有一个灵魂人物艾莉丝，曾在无氧的情况下成功登上珠峰。9月12日，登山小队已攀到距峰顶不到400米的地方了，K2已触手可及。但是，就在这个时候，乌云开始凝聚，彼得知道，这是天气变坏的先兆，他果断下令："立即撤退下山！"然而，却无人响应，特别是艾莉丝更是坚定无比，如果冲顶成功，她将成为世界上第五位登上K2的女性；放弃唾手可得的成功，太需要勇气了！面对这样的诱惑，她毅然决然地带着其余的5人向前冲去。看着他们6人向上登攀的背影，彼得只得独自下山去。艾莉丝站到了巨峰之巅，然而，在下撤的过程中，狂暴的飓风无情地夺去了6人的生命。

彼得因为没有选择登顶而幸运地活了下来，谁能说他就是个懦夫呢？艾莉丝确实成了世界上第五位登上K2的女性，但是，由于她错误的选择，其他5名队员的亲人对她充满怨恨，当彼得离开K2去与家人团聚的时候，33岁的艾莉丝给她丈夫留下的两个孩子，却再也等不到母亲的归来了！这次山难，让人们对登顶与生命之间的抉择，有了更加深刻的思考。

设立于1991年的"金冰镐奖"，是登山界公认的奥斯卡奖，它设立的初衷，就是对那些无畏的攀登者的最佳表现予以奖励。1995年的K2山难之后，人们便开始酝酿将赋予"攀登者的最佳表现"更加现实的意义。1997年有人提议："导致死亡的探险不应该获奖。一次完美的攀登应该以所有的成员安全回家收尾！"曾获得过金冰镐奖的登山家史蒂夫说："我最喜欢的攀登，是'完美的失败'攀登，面对不可克服的困难，我们都应该像彼得·希拉里那样能够理智地放弃、安全地回来。这样的攀登，带给我的经验和体会是最多的，因为山一直都在那里！能够全身而退，下次重新过来，这不是失败，而是完美的登山者经历！"

人们最后赋予了金冰镐奖这样的意义："在攀登所承载的人类价值中，生是最高的价值。攀登使人们更加认清生命中那些本质的要素。渴望挑战是人类的天性，但是，我们却不能对攀登者的暴虎冯河式的勇敢和无畏盲目地喝彩！"

登山家兼企业家黄怒波，谈了自己登山的经历和感悟。2009年5月，他第一次攀登珠峰，已经到达8700米的地方，峰顶就在眼前，但是，他严重冻伤的手指失去了灵活性，理智的他选择了下撤，转身的一刹那他发誓说："我还会再来的！"一年后的2010年5月，他真的又来了，并且登顶成功。演讲中他颇有感触地说："登顶，是为了回家；踏上巅峰，是为了回归平凡；攀登的经历，会让我们更加明了，生命之于人，是最终极的享受！"他的这段话里，实际上，已经赋予了"攀登"二字更宽泛、更深广的内涵！

是啊，登顶，是为了回家！富于攀登精神的人生，应该是闪烁着智慧之光的人生，唯有知道珍惜和尊重生命的人，才能更出色地去弘扬攀登精神！

（张甫卿摘自《思维与智慧》2012年第9期　图/贾雄虎）

 我们正生活在不断加速的矛盾中：我们通讯越多，就越孤独。我们得到一个地球村，却居住在一个毫无生气的死胡同里，以及无边无际的信息高速公路的旷野中。

当官发财之外的人生意义

□白 脸

有这样一个人：八岁时他从管风琴上开始了对人生和宗教的理解；十八岁成为法国管风琴大师的得意门生；同年，又用法语和德语写出了《巴赫传》，其深入独到的见解惊动了整个欧洲，并被推为演奏巴赫的第一人。

如果放在当今的中国，那他的家长肯定乐疯了——自己的孩子不但赢在了起跑线上，而且还有可能成为一棵伟大的摇钱树。

三十岁前，他又获得了哲学与神学博士，出版了《康德的宗教哲学》《历史上耶稣的研究》等著作，并因此获得了自己母校（也是德国作家歌德的母校）的任教邀请。

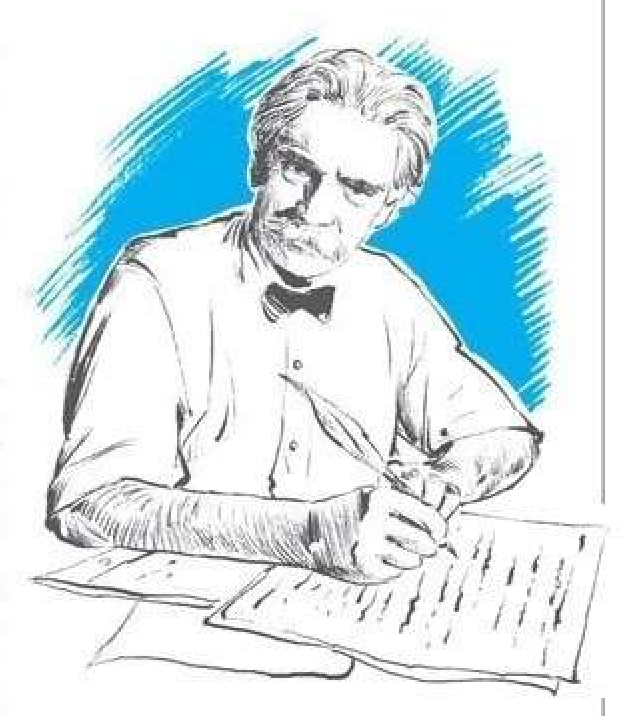
就在大家都以为他将谱写华丽人生的时候，他却把目光投向了那遥远、寥廓、荒芜、混沌、懒散、冷酷的非洲。

关于非洲，他仅仅在年幼时看过一座非洲人的雕像，他回忆说："他脸上那忧伤而若有所思的神情，好像是在和我诉说黑暗大陆的悲痛。"在而立之年，他无意中看到一篇文章，讲述了非洲严酷恶劣的生存状况，如何迫切需要医疗服务，并招募前往这个地区的志愿者。一座雕像，一篇文章，让他开始重新审视自己的未来。

于是他回到医学院，于八年后获得医学博士学位。虽然这只是他一生九个博士学位中的一个，却是对非洲人民最重要的一个。三十八岁，他赶赴非洲，在那里用自己的积蓄建起了医院，并开始免费为贫穷的黑人治病，直到九十岁时在非洲去世……

他，就是史怀哲，一位大爱无疆的医生。那些从他那里得到健康和生命的非洲黑人，带着崇敬和惊喜的神情，把他尊称为"欧刚加"——解救之神。爱因斯坦评价说："对善和美的渴望，理想地集于一身，像史怀哲这样的人，我几乎还没有发现过。"

如果换了是你，你会像史怀哲那样做吗？放弃所谓的"机遇"和那些让世俗眼红的"成功"。是啊，这个世界跟不上史怀哲的脚步。它对史怀哲的理解需要一个过程。



最终，孤独而长久的坚持让史怀哲赢得了全世界的尊敬，20世纪50年代初，诺贝尔和平奖颁给了这位有史以来最伟大的志愿者和人道主义圣徒。

其实，人生的意义我也搞不懂。但我知道绝不只是——当官、发财或者成名。

（王三摘自《今晚报》 图/大卫卡森）



周三是同性恋

如果一周是恋，那么，周五是初恋，美好就在眼前；周六是热恋，如胶似漆绝佳体验；周日是婚外恋，惊险刺激就怕明天；周一是失恋，痛苦焦躁神经错乱；周二是暗恋，不敢表白路途遥远；周三是同性恋，说爱说恨都是两难；周四是自恋，熬到今天自是好汉。

即兴回答

一天我同学走在大街上，迎面走来两个大学生MM要问路，上来一句："叔叔……"我同学果断双手抱拳，回了一句："嫂嫂，什么事？"

学期前后

我发现，在学习上，我们和灰太狼一样，每学期都以一种极其NB的姿态出场，学期末又以一种人人意料之中的SB姿态退场，末了，还要喊一句：我一定会好好学习的……

自己洗个澡吧

一男生特别懒，爱幻想。一天，终于没衣服可换了，他把所有的脏衣服放在一个大盆里泡着；自己在旁边坐着，注视着盆子里的衣服说了句："乖，自己洗个澡吧！"

诗·画·话 SHI·HUA·HUA 原创

陈州的两次跨栏

□佟才录

陈州是一名残疾人歌手。他13岁时因一次意外失去双腿，只能用双手拄着一对木箱走路，靠在街头献唱维持生活。

22岁那年，陈州爱上了一位美丽的姑娘，这个姑娘名字叫喻磊。当时他周围的朋友都十分不客气地说他是“癞蛤蟆想吃天鹅肉”，他也不反驳，但“吃”心不改。他大胆地向喻磊表达了心中的爱意，可喻磊当时对他没有一点儿感觉，看他那样子又不好直接拒绝，于是喻磊便故意给他设置了一道高栏：“如果你能登顶泰山陪我观日出，我就做你的女朋友。”喻磊是想给陈州设置一道他无法跨越的高栏，好让陈州知难而退。没料到，陈州想都不想就说：“好，一言为定！”

陈州来到了泰山脚下，双手握住两只木箱的提手，两只手交替着开始登山。一路上，他面带微笑，不停地给自己加油、鼓劲。到达中天门时，他的手累得直抽筋，手掌上也磨满了大泡。过了中天门，台阶越来越陡，天色也越来越暗。朋友们都劝他放弃，但他笑着拒绝了。他双臂和前胸的肌肉都拉伤了，双手上磨起的大泡不断地被压平，钻心地痛。但他一直对自己说：一定坚持住，绝不能放弃。晚上10点30分，陈州登上了十八盘最后一个台阶，终于登临泰山山顶。早已等候在山顶的喻磊，看着疲惫而坚毅的陈州，脸上流下了感动的泪水。她蹲下身拥抱陈州。

如今，陈州和喻磊幸福地生活在一起，并生育了一儿一女。2012年8月12日，陈州又向最艰险的西岳华山发起挑战，并成功登顶。面对媒体，陈州说：“如果说登泰山是为了跨越爱情之栏，那么登华山就是为了跨越人生之栏。虽然我身有残疾，可是我依然想用我的双手去创造属于我的价值，用我的双手去做我想做的事情，去我想去的地方。”

无法跨越的栏架

□纳兰泽芸

1985年，他13岁，五年级。

值日的时候他突然看到讲台下面有一张崭新的10元钱！是林老师掉的，最后一节语文课是林老师的课。捡起来明天还给林老师吧，他想。

可是当他手指触到那张硬刮刮的10元钞票时，他的心突然急剧地跳动起来！这可是10元钱啊，这得他课后卖多少根冰棍儿才能挣到啊。他想起妈妈长期生病而惨白的面孔，还有妹妹……

第二天，他看到林老师急匆匆地来到教室，在讲台四周寻找，满脸的焦灼。最后，林老师直起腰焦急地问：“昨天值日的是哪几位同学？”

值日的五个人都站了起来，他也在内。老师问：“你们几位同学昨天在讲台这里有没有看见什么东西？那是老师丢的。”

几个人都茫然地摇头。他也摇头，但他的手掌却布满了汗水，心在狂跳。

林老师用目光扫视几名值日生。他努力让自己镇定。有一瞬间，老师的目光与他交接，他的心跳得剧烈。还好，老师的目光转向了别处。

他隐隐感到了后悔，他知道林老师的女儿得了重病，她家的日子不好过。

林老师最后说：“如果哪位同学捡到了，麻烦今天晚上夹在作业本里，明天交给老师。”

晚上，他一夜没睡，交还是不交？妈妈的药快没了，妹妹参加运动会的白球鞋怎么办？

后来的几天，他看到林老师憔悴了许多。

20年后，他在繁华的上海滩拥有了自己的企业。母亲老有所依，妹妹长大成人。可是20年来，他的心里一直有一道无法跨越的“栏”。

这次他的企业招聘，他看到一个名字：“刘林思”，他猛地想起林老师的女儿就叫刘林思。一查证，正是林老师的女儿。

可是林老师却在10年前就病逝了！当林老师的女儿将她母亲20年前的日记拿给他看时，他泪如泉涌。

“今天心情很不好，昨天发工资，我今天早上才发现丢了10块钱。我昨天上完课后就直接回家了，钱估计是丢在讲台了……我看出是陈小勇捡了钱。陈小勇家很困难，可是，思儿的病……我发了作业本，希望小勇能还回来。给孩子一个特别的方式承认错误吧，他还小……”

泛黄的字迹，隔了20年的光阴，变成一道道高高的栏架。

他知道，此生，他再也无法跨越。

跨栏

 再贵的鱼，一两天后也会变得便宜。无论寿司店还是数码业，存货都是有害的。速度就是一切。——三星CEO钟龙认为，寿司和手机有不少共同点

5分钟提升25%幸福指数的秘诀

□佚名



你有多长时间没有开心过了？你还记得在你上次升迁或者买了新衣服后的一次开心事是什么时候吗？那种方法不管用，是吗？我们买东西，我们达成目标，我们纵容自己——但是这些都无法给我们持续长久的快乐。

那么，什么方法才有效呢？心理学研究表明，如果你想获得持续的快乐，那就学会感恩吧，5分钟即可提升25%的幸福指数。

不快乐通常是由不同的害怕产生的。害怕拥有的不够多，害怕自己做得不够好。举个例子，你也许觉得工作让你很痛苦，因为你害怕不能胜任，害怕被炒鱿鱼。你也许很厌恶这些账单，因为你害怕钱不够花。如果有人阻断了你的前进，你会为了他们把你带进了危险的境地而和他们生气，这也是害怕。

但是感恩可以对抗害怕。如果你可以使自己经常处于一种感恩的状态，那么你就可以减轻恐惧的心理，并逐渐敞开心扉迎接快乐。

每天列感恩清单，重新让大脑积极思考。

这并不神秘，也并不困难。每天晚上入睡前，为你所感恩的事情列一张清单。可能这一开始会让你觉得很无聊或者尴尬，但是任何人都能想出这五件事情。你可以对家庭、好天气、一顿美味、健康、最好的朋友或者一个特殊的瞬间表示感激。即使事情变得糟糕，你也要为它们不曾糟糕的时候感恩。

对于清单上所列的感恩事情，不需要作出像父母对于孩子的爱或者是像我对奶昔的喜爱这种深沉的判断，重要的是要写出使你感恩的五件事。这样下去，不久就会收到效果。在一项研究中发现，参与者在这样做的两周后，幸福指数便提高了25%。为什么这会起作用？

通过每天列感恩清单，你会重新让你的大脑向积极的方面思考。我们每分钟向大脑输入大量的信息，所以它需要过滤掉大多数无用的信息。

设想一下，如果我们注意到每一刻钟和每一个脚步，那么我们将一事无成。但是当你学习了一个新单词，你突然就觉得在哪里都可以看到它，那是因为它再次被分类到了重要的事项中，所以你的大脑便取代之前不受重视的事项转向受重视的事项。你可以利用这个效应。

通过每天列感恩清单，你的大脑会重点考虑那些值得感恩的事情。不久，你就会时时刻刻都在发现它。逐渐地，你就会注意到积极事情的发生，并且在现实生活中充满感恩。这之后，你也会享受同样的经历并将它们记录下来。

一项研究表明，21天后，做了每日感恩清单的人不仅仅更加乐观并且对自己的生活更加满意，还拥有了更好的睡眠，并减少了很多痛苦的感受。在另一项研究中，参与者被要求只做一周的感恩清单。在这周结束后，他们也是更加快乐的，还减少了抑郁的感觉，并且在6个月后这种影响依然在起作用。这对于那些每天做感恩清单的人来说是的确存在的效果，即使他们只做了一周。

我也用这个简单的小技巧使自己从压抑的泥潭中摆脱出来，并且我现在还在坚持通过这种方式让自己保持快乐。我希望这对于你来说也有这样的效果。

无论这是愚蠢还是严肃的，你现在对什么感恩呢？

（芳兰摘自凤凰网 图/李坤）





一笑而知邓文迪

□麻　宁

“邓文迪”这个名字，一直是“强势”以及“心机”的代表。这些年，她做了那么多事，电影也拍了，白宫晚宴也赴了，“挺身救夫”也出手了……但她最为人们津津乐道、想象恣肆的，还是她的所谓“上位史”。

为什么是她？这个问题也曾在我脑海里千回百转，但几乎是只见到她一个笑容，我就得出了答案。

四月份，北京举办了一个国际电影节，邀请了许多国际知名电影人来出席红毯和论坛。她作为新闻集团的高层，陪伴卡梅隆和福克斯的老总飞来参加活动。那天她着一身宝蓝色曳地长裙，风姿绰约走过红毯。所有的明星走完红毯，会来到后台的一个来宾签名区，在官方海报上签下自己的名字。邓文迪也不例外。我就在签名区负责收集签名，也就是这一刻，我发现了邓文迪之所以成为邓文迪的秘密。

“明星”除了有老天爷赏饭吃的资质以外，作为一种职业，还需要不少通过训练培养和习得的素养。例如钟丽缇，她就能够在俯身签名的同时照顾各个机位、各个角度的摄影摄像，供他们拍摄360度无死角的照片视频……不错，身为女明星，她们有这样那样的专长，很职业也很优秀。可她们都不是邓文迪。

邓文迪那天盘了一个略显古雅的发型，肤色黝黑，棱角分明的脸庞使她看起来是严肃的。但当她从我手中接过签名笔的时候，她突然握住了我的手。那只手是冰凉的，却是极有力道的，它明确地向我传递过来一个信号：嘿，我这是一次很认真地跟你握手，而不是不经意间的指尖触碰。与之相伴的，是她定定地看着我笑，眉眼如弯月，这个动作持续了至少5秒。这个动作结束后，她迅速地看向我身后所有的摄像，对他们环顾却又如同目标明确地微笑，明确得所有摄像都认为：“她是在专门对着我微笑！”

这电光石火的一刹那，她已使现场不下50个人感受到了她的温暖和友善。这还不包括镜头传递出去以后的电视观众和网友们。作为一个年轻的女人，我已然在那一刻被她这种强大却温暖的气场所俘虏，不难想象男人在接收到这一讯号时的反应会是怎样。谁会拒绝这样的微笑和握手呢？萝莉卖萌小鸟依人是理所当然的，但是御姐的温存才是成功男人的终极梦想啊。

难怪2011年6月，夫妇二人携手出现在央视的《对话》节目上时，默多克满眼爱慕地注视着她，说：“我只是一个很紧张的丈夫……我的生命就是为她来工作的。”

那一刻，坐在台下的李冰冰不由自主地露出了怅然而艳羡的神情。而邓文迪，她咧开嘴，露出一口整齐洁白的牙齿，爽朗地大笑，同时定定地看着自己的丈夫。对，又是“定定地”，长达5秒。

邓文迪这样的女人，代表了一种美国式的ambition，这里面有步步为营，更多的却是一切晒在阳光下的事无不可对人言：我想对你示好乃至示爱，我要让你清晰地感觉到；我想邀请你拍我的电影，我要让你直接地回答我“能”与“不能”；我想得到全世界，我就让所有人看到并热议。如果你自认是一个hold住我的男人，你一定会爱上我这样的女人——那同时，也几乎宣告了你作为强大男人的存在。

（王实摘自《女友》　图/志荣）

 有一则谚语说，绵羊每“咩咩”叫上一次，它就会失掉一口干草，如果你的心态是沉重的，总是抱怨你的苦恼，那么每说一次你便失掉一次快乐的机会。

浪漫与残酷只隔一行

□华盛顿邮报

《华盛顿邮报》举办了一个比赛，要求写两行押韵的诗，第一行能多浪漫就多浪漫，第二行能多不浪漫就多不浪漫，下面是入选作品：

My darling, my lover, my beautiful wife;
Marrying you has screwed up my life.
我的心肝，我的挚爱，我美丽的贤妻，
我这辈子就毁在你手里。

I see your face when I am dreaming;
That's why I always wake up screaming.
你的容颜依稀入梦境，
于是我在尖叫中惊醒。

Kind, intelligent, loving and hot;
This describes everything you are not.
善良、聪慧、多情而性感，
可惜这些你一条都不占。

I thought that I could love no other
——that is until I met your brother.
曾以为一生只爱你一个，
直到遇见你的二表哥。

Roses are red, violets are blue, sugar is sweet, and so are you;

But the roses are wilting, the violets are dead, the sugar bowl's empty and so is your head.

娇艳的紫罗兰，鲜红的玫瑰，甜蜜的糖，就像你一样美。

但紫罗兰会凋谢，玫瑰会枯黄，糖碗空空如也，和你的脑袋一样。

（林雨摘自麦香猪柳蛋的豆瓣网空间）

“意林中国知名中小学文学社联盟”正式启动

新的一年，《意林》杂志社为各大文学社穿针引线，成立“意林中国知名中小学文学社联盟”，共同寻找新一代文坛势力。

现已加入“意林中国知名中小学文学社联盟”的有：浙江省乐清市白象中学金鳌文学社、湖北省武汉一中临风文学社、广东省广州市第四中学蕴风文学社、山东省东营一中二月文学社、重庆市江津区李市小学领航文学社、湖北省汉川市韩集中学凤凰岭文学社、新疆昌吉回族自治州呼图壁县一中心海文学社、辽宁省实验中学《语意学生报社》、湖北省随州一中编钟文学社、辽宁省大连枫叶国际学校枫暴杂志社、广东省深圳市深圳中学初中部墨香文学社、上海市南洋模范中学梧桐树文学社、辽宁省沈阳市第一中学《追梦人》校刊、河南省许昌高中骕骦文学社、湖南省株洲市第三中学进行时文学社、四川省苍溪中学沧浪文学社、河北省石家庄市第二十七中学槐西文学社、湖南沅江第一中学琼院风文学社、广西柳州高级中学古榕文学社、安徽省无为中学足迹文学社、安徽省淮南一中新羽文学社、云南民族中学滴水文学社、安徽省太湖县太湖中学晴轩文学社、江苏淮北中学雨凝文学社、福建省龙岩二中晨曦文学社、山东青岛胶南市铁山中学悬泉文学社、江苏省沭阳高级中学扬帆文学社、清华附中校刊《云栈》、内蒙古赤峰市第四中学百川文学社、贵州六盘水市三中轩宇萌文学社、山东省泰安英雄山中学红枫文学社、山东省巨野县实验中学紫薇文学社、甘肃省高台县第一中学育英文学社、山东省邹城市第六中学风行文学社、江西省吉水县第一中学万里文学社、吉林省通钢一中小溪文学社、天津外大附中天外文学社、甘肃省甘谷县第三中学芨芨草文学社、辽宁省新民市高级中学墨龙阁文学社、四川省成都市电子科技大学附属中学守望文学社、江苏省淮安中学荷韵文学社、安徽省霍山中学尚墨文学社、辽宁省本溪市第二高级中学泠语文学社、内蒙古包头市第二中学学而文学社、广东省汕尾市城区田家炳中学长风文学社、江西省宜丰中学梦摇亭文学社、福建省泉州市德化一中野草叶文学社、黑龙江省七台河市实验高中疏离文学社、浙江省温州市第二外国语学校（班级）光点文学社、湖北省十堰市东风高级中学印迹文学社、湖南省湘潭县云龙实验中学拇指青春文学社、安徽省淮南二中青墨文学社、吉林省四平市十四中学小草文学社、山东省烟台第四中学旸谷文学社。

文学社联盟QQ群：235391645

参与方式：请将贵刊物、文章、联系方式等投至邮箱：yilinwenxueshe@126.com

QQ：1045420124（邓志娟）70930202（刘世佳）

地址：北京市朝阳区南磨房路37号华腾北搪商务大厦1501室《意林》编辑部“意林中国知名中小学文学社联盟”邮编：100022

参与时间：即日生效，长期有效

咨询电话：010-51908630-8858
010-51900481　13426361792

管家：被逼卖面

□Vino sun

在微博上他的名字叫“管家的日子”。外形是有小胡子的男人，养了一条被他称为公子的狗，一日三餐吃的是清爽饭菜。他是个可以松就不紧的人。一直喜欢棉麻，平时自己做些衣服，一年两三条裤子就够了。在那个生他养他的大家庭里，年幼时由哥哥姐姐们操持家务，基本不用自己动手。母亲不喜欢求人，要动手自己做。父亲是园艺师，做饭远近闻名，印象中附近只要有人家要结婚，必要请父亲去掌勺。

管家自己有一家设计公司。公司上了轨道之后，他的生活就停在一种松弛的状态。一个人住，平时没有太多想法，偶尔也做点儿东西吃。毕竟是敏感心细的人，即便只是抱着一份好奇心，也能把吃过一次的东西做出自己的版本来。念及小时候吃面的味道，那份滑爽至今难忘。他回忆道：“那时候，可以吃的碱水面肯定得花时间去做。现在10分钟做出来的面，过去得用1个小时。”他没有办法欺骗自己的嘴巴，所以别人揉几道面，他就要多加几道，才能达到过去的效果。“很多东西不是只有味道，那是一种综合在一起的可以让你想到以前的场景，我们怀念的是那个时光。”管家说。他做面，用的材料是进口中筋粉、鸭蛋和水。外面的面通常没有香味，可他的面冷藏几天后，打开包装还能闻到蛋与麦的香味。

在决定微博卖面之前，管家已经积累了相当数量的粉丝。起初，他只是在微博上发一些照片，记录的不光是吃喝，也有生活照、旅行游记及日记。其中与面条有关的微博被评论和转发的次数总是最多的。于是，有人提出要买面，他说：“要买面的基本都是女性，她们买给自己的孩子吃，不卖又觉得过意不去，尤其是她们打感情牌的时候。”

要求买面的人越来越多之后，单靠自己的家用轧面机已经无法满足买面人的需求了，管家就找了工厂。工厂给他时段、机器，再派一个小工帮手。他负责面的配比及发酵，靠手的感觉寻找那个对的时间点。“醒到那个时候，你摸得出来。有时候同一个牌子的面粉也会有差异，鸭蛋也有大有小，最后把关的就是手感。”他一个月做一次，每次1吨面，前前后后要用一周时间。

某天，当朋友们帮忙统计订单、商量订面细则到半夜时，管家突然就不想做了。在微博上通过私信订面实在是耗时又费力。最后突然想到一个好办法，直接让订面人上淘宝拍下，交易数据便自动生成，操作简单了，他才又继续做下去。“不管什么事情，变成任务，就没意思了。”也有人要求做宽面。他只答：“我不做的，我只按照我的口味来做，适合不适合是你的事情。”

之后，微博上的面食控越聚越多，管家开设了自己的“管家面馆”微群，一般都会提前发帖，告之本次面条预约的具体事宜。基本都靠手快，否则眨眼面条就被预约光了。出售的种类也越来越多，都是管家拿手的馄饨皮、葱油。每个月卖出的份数都是限量的，面条200份，馄饨皮50份，葱油50份。

管家从没想过以卖面为生。对他来说，卖面是件被动的事，因为别人喜欢吃，所以他才卖，现在是停不下来了。可也说不定之后谁又做了更好的新面，取代了他。未来，他可能选择继续做，但是少做点儿，只做100斤，也可能退出“面界”。

好在他不靠卖面为生。

（小林摘自《外滩画报》 图/贾雄虎）



气质自我测试60题，猜猜你最适合什么样的职业

测试说明

在回答下面的问题时，你认为很符合自己情况的，记2分；比较符合的，记1分；介于符合与不符合之间的，记0分；比较不符合的，记负1分（-1）；完全不符合的，记负2分（-2）

测试题目

1.做事力求稳妥，不做无把握的事。

2.遇到可气的事就怒不可遏。

3.宁可一个人干事，不愿很多人一起。

4.到一个新环境很快就能适应。

5.厌恶那些强烈的刺激，如尖叫。

6.和人争吵时，喜欢挑衅。

7.喜欢安静的环境。

8.喜欢和人交往。

9.羡慕那些善于克制自己感情的人。

10.生活有规律，很少违反作息时间。

11.在多数情况下情绪是乐观的。

12.碰到陌生人觉得很拘束。

13.遇到令人气愤的事，能自我克制。

14.做事总是有旺盛的精力。

15.遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。

16.在人群中从不觉得过分拘束。

17.情绪高昂时，觉得干什么都有趣，情绪低落时，觉得干什么都没有意思。

18.当注意力集中于一个事物时，别的事物就很难使我分心。

19.理解问题总比别人快。

20.遇到不顺心的事从不想和他人说。

21.记忆能力强。

22.能够长时间做枯燥、单调的事。

23.符合兴趣的事，干起来劲头十足，否则就不想干。

24.一点儿小事就能引起情绪波动。

25.讨厌做那种需要耐心、细致的工作。

26.与人交往不卑不亢。

27.喜欢参加热闹的活动。

28.爱看描写人内心活动的文学作品。

29.工作学习时间长了，常感到厌倦。

30.不喜欢长时间谈论一个话题，愿意实际动手干。

31.宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。

32.别人说我总是闷闷不乐。

33.理解问题时常比别人慢些。

34.疲倦时只要短暂地休息一下就能精神抖擞，重新投入工作。

35.心里有事，宁愿自己想，不愿说。

36.不达目的，誓不罢休。

37.和别人一样学习、工作一段时间后，常比别人更疲倦。

38.做事有些莽撞，常常不考虑后果。

39.别人讲授新知识、技术时，总是希望他讲慢些，多重复。

40.能够很快忘记那些不愉快的事情。

41.做作业或完成一件工作时总比别人花费的时间多。

42.喜欢运动量大的剧烈活动。

43.不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。

44.接受任务后，希望把它迅速解决。

45.认为墨守成规要比冒风险强些。

46.能够同时注意几件事物。

47.烦闷的时候，别人很难使我高兴。

48.爱看情节起伏跌宕的小说。

49.对工作抱认真谨慎的态度。

50.和周围人们总是相处不好。

51.喜欢重复做已经掌握的工作。

52.喜欢做变化大、花样多的工作。

53.小时候背的诗歌，比别人记得清楚。

54.别人说我“出语伤人”，可我并不觉得。

55.在学习生活中，常因反应慢而落后。

56.反应敏捷，大脑机智。

57.喜欢有条理而不甚麻烦的工作。

58.兴奋的事情常使我失眠。

59.别人讲新概念，我常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。

60.假如工作枯燥无味，情绪马上低落。

测试结果分析

将分数分类，并汇总各类得分。

胆汁质题号：2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58；

总得分________。

多血质题号：4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60；

总得分________。

黏液质题号：1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57；

总得分________。

抑郁质题号：3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59；

总得分________。

如果其中一种气质得分明显高出其他3种，均高出4分以上，则可定为该类气质型。此外，如果该类气质得分超过20分，则为典型；如果该类得分在10分～20分，则为一般型。

两种气质类型得分接近，其差异低于3分，而且又明显高于其他两种，高出4分以上，则可定为这两种气质的混合型。

三种气质得分均高于第四种，而且接近，则为三种气质的混合型，如多血－胆汁－黏液混合型或黏液－多血－抑郁质混合型。

心理评析

1.多血质

神经特点：具有可塑性；情绪兴奋性高；反应速度快而灵活。

心理特点：活泼好动，善于交际；思维敏捷。

适合的职业：导游、推销员、主持人、演员、市场调查员等。

2.胆汁质

神经特点：外倾性明显；控制力弱；反应速度快但不灵活。

心理特点：坦率热情；精力旺盛，容易冲动；脾气暴躁；思维敏捷，但准确性差。

适合职业：管理工作、外交工作、驾驶员、医生、律师、运动员、新闻记者、演员、公安干警等。

3.黏液质

神经特点：外部表现少；情绪具有稳定性；反应速度快但不灵活。

心理特点：稳重，考虑问题全面；安静，沉默，善于克制自己；善于忍耐；情绪不易外露。

适合职业：外科医生、法官、出纳员、会计、话务员、教师、人力人事管理主管等。

4.抑郁质

神经特点：情绪兴奋性高；反应速度慢，刻板固执。

心理特点：沉静，对问题感受和体验深刻、持久；情绪不容易表露；反应迟缓但深刻。

适合职业：雕刻工作、刺绣工作、保管员、机要秘书、艺术工作者、哲学家、科学家。

（秋刀鱼摘自中青网）

"青春疗伤指南"——助你挺过成长必须承受之痛

【编者按】

只有疼痛，才叫青春。

在每个人的成长经历中，都会或多或少地经历一些疼痛与挫折，然而正是这些疼痛让我们认识了生活，学会了思考，并且一步步走向成熟。

或许你正在经历成长路上的自卑之痛；

或许你曾经遭遇过命运的打击，有过失亲之痛；

或许你有过曾被喜欢的异性拒绝之痛；

也或许你正在经历失学之痛；

……

但是这一切，都不可怕。

成长中所经历的一些疼痛与磨难反而是人生的一种幸运，它能够使人坚强，使人不屈不挠，激发人的潜能。成长中，没有谁不受伤，即使是我们喜爱的名人明星，他们在成长的过程中也有着各种各样的疼痛，但是心怀梦想的他们坚强执着，将疼痛化为动力，最后都取得了辉煌的成绩。

本期我们就成长中所遇到的各种痛，为您归纳了最贴心的青春疗伤指南，助您在成长中挺过可能要经历的疼痛，度过人生的危机。

痛是人生的一种经历，当你长大了回过头来看的时候，痛又是一种财富。

家暴之痛：原谅父母 解放自己

□荀夜羽

很难开口对别人谈起这种事——我是在家长每天一顿暴打的情况下长大的。

被丢过来的玻璃瓶割破脖子，被丢过来的打火机炸伤脸，被踢裂腿骨，挡路没及时闪开时会被一脚踹飞，因为看电视笑出声被扇肿脸……几乎每天我都要经历拳打脚踢。

托家暴的福，我小时候真是一个任人捏的软柿子，在外面被人揍得一身青，我爹听了之后，一巴掌就赏了我一五指山。"别人打你肯定是你先招惹人家了，以后你再惹事让我知道，我就加倍打你。"

这也是大部分施行家暴的家长的一种创意规则——我先把孩子打成废柴，他就不会主动惹事啦。

我从小学开始，每天都相当恐惧，甚至可以说是失望，时至今日我还记得，有那么一段时间，每天早上醒来心情都会十分失落，因为发现自己还活着，没有"幸福地在睡梦中死去"。

（摘自网络）

家，应该是温暖和爱的代名词，暴，却是万恶之源，这样矛盾的两个词语合在一起，最深受其害的恐怕就是夹在中间的孩子。家暴之痛，绝不仅仅是受罪于身，心灵上的伤害和阴影可能伴随孩子一生。

【青春疗伤攻略】

1.不容忍。不要放弃亲人，如果有挽回亲情的可能，就不要放弃，请相信爱的力量。

2.多求助。家暴是必须外扬的家丑，忍气吞声绝不可行，把你遭遇的一切告诉亲人、老师、同学甚至警察，要相信，这个社会正义的力量会在你这边。

3.会独立。在家暴的矛盾已不可调和的情况下，搬到学校宿舍住或在外租房，没有接触，才能杜绝伤害。

 把生活想象成一种在空中抛接五只球的游戏。这五只球分别为：工作、家庭、健康、朋友和热情。只有工作是一只皮球，如果你把它掉在地上，它会反弹回来。其他四只球是玻璃球，如果你把它们掉在地上，它们将无法恢复原貌。

失亲之痛：

跟李霄云学自救

□方　方

爸爸去世这件事，无论多久，想起来都会伤心。记得在爸爸去世前三天，我抱着琴去医院，给爸爸写歌，很自然，很真实。

那天，爸爸已经不能说话了，但是笑着鼓励我，那时候，我知道亲情是多么有力量。那是我非常艰难的一段时间，以至于现在，我私底下都不能唱这首歌。之前，开死亡证明，守夜，穿寿衣，联系人，我都没有哭。最后真正崩溃的那一刻，是送他走，围着爸爸走一圈，那一刻，我把所有的痛苦都一次性释放了出来。

当时我不知道是谁把我拖了出来，好像这才意识到爸爸真的离开我了。但也许是来自父亲的影响，无论遇到怎样的挫折，我只给自己一段时间，在这段时间里，不论做什么，一过那个临界点，我就会告诉自己：停止。我必须把一种东西换成另一种力量。

现在，我就把这首歌放在那里，给那些需要的人，我相信，许多人需要它。歌的名字很有力量，叫《爸爸给的坚强》。

我从这份坚强中，知道了一点：当我悲伤的时候，直面真实，这比逃避更有效。而真实拥有的力量，要比我想象的大得多。

直到今年新年，我回到澳大利亚海边，和家人在一起，弟弟在踢球，我刚好坐在树下，抬头可以看见特别蓝的天，听着海浪的声音，那一刻，很多平静和谐的声音出现了，我不自觉的开始哼歌，很兴奋很放松，我把手机放在边上，录下来，回家听。发现不错，就写了下来。

这份感受，回头看起来，就是当时创作《爸爸给的坚强》获得的感受。好的曲调，是当下的，是随身心一起流出的。

爱是爸爸给我的力量。

【青春疗伤攻略】

1.不妨顺其自然。

2.让感情自然流淌，不要积压。

3.重视家人在治疗中扮演的角色。

4.向心理医生求助，有时候会有事半功倍的效果。

5.安排一次旅行，给心灵放放假。

沟通之痛：

别拿我和别的孩子比

□绿　子



一个中学的小女孩说：“最近感到与周围的人无法沟通，特别是爸妈，其实我妈还算理解我的，看得出她很爱我，有时也很宠我。但是，我爸却苛刻地要求我好好学习，说的话也很难听。我感到好累，他们还喜欢把我和其他人比较，我真的好难过。”

《创世记》第11章宣称，当时人类联合起来兴建希望能通往天堂的高塔；为了阻止人类的计划，上帝让人类说不同的语言，使人类之间相互不能沟通，计划因此失败，人类自此各散东西。巴比塔似乎作为人类的“原罪”被作为人类无法沟通的一个象征。

在现实生活中，尤其是在一个家庭里面，父母与孩子之间的沟通成了世纪难题。观念与心态的不同很容易引起家庭战争的爆发。其实寻得正确的方式，是可以穿越巴比塔的魔咒，达到彼此在心灵上的良好沟通。

【青春疗伤攻略】

1.平时多与父母沟通，帮助父母做饭洗碗，用你平常的行动告诉父母，你已经长大了。

2.赌气不是办法，勇敢地告诉父母你的想法，父母都是爱自己的孩子的，当他们得知你的心声，不会置之不理的。

3.把自己放在父母的角度去谈话。如果父母在沟通上已经向前走了一步，作为孩子不要防备似的后退。

4.父母对你的爱是十分长远的，他们怕你在没有他们保护，独立生活的时候，没有很好的生存空间和能力，而这一切都离不开少年求学刻苦努力，不要计较他们的态度，要早点儿懂事明理，先把学习搞好。

友情之痛：
人潮拥挤，不要走散

□邓小远

王数总是帮助同学，从来不会对朋友的要求说“不”。每天她会早起先去校园的小花园里背几页英语，顺道给室友带回早餐，一开始室友还是会说声“谢谢”，后来，室友们便把带早餐当成理所当然的，王数并不介意。直到有一天，王数因为晚上复习睡得太晚，第二天，迷迷糊糊中突然被推醒，她还以为发生了什么事，只听一位室友说：“王数，该去买早餐了。”那一刻她觉得很委屈。

少年的友情总是显得如爱情般“敏感、脆弱”，李立是一名高三的文科生，高考在即，她却一直苦恼着一件事。同桌三年的挚友张西西突然对她不理不睬，以前一起吃饭、一起温书甚至连去厕所都一起的她们，现在形同陌路。李立很受伤，甚至为此还影响到了学习。

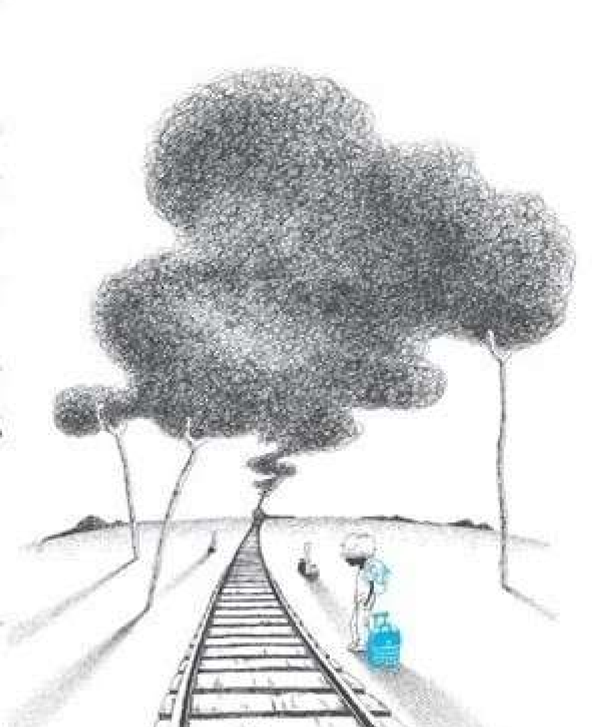
少年的友情纯粹热烈。我们为友谊倾其所有，而对友谊的要求也是“苛刻”的，一句话，一个眼神都能成为刺伤友情的利器。

【青春疗伤攻略】

1.你要相信，你的付出是因为你的善良，当你给予的时候，你是快乐的就已足够。

2.友情需要沟通与经营。文中的李立与张西西，她们的问题便出在了沟通上。

3.要像容忍自己一样容忍朋友，所谓朋友，就是知道并接受我们身上那些无伤大雅的缺点的人。



自卑之痛：
想成名，先走出自卑

□鲁　明

白岩松曾非常自卑。他曾一个学期都不敢和同学说话，每次照相，他都要下意识的戴上一副大墨镜，以掩饰自己的自卑。

主持人张越，当年也曾因为自己的肥胖而自卑。大学毕业时，她差点儿领不到毕业证，不是因为功课差，而是因为她不敢参加体育长跑测试！可是她连向老师解释的勇气都没有。

王菲说，她也曾自卑很多年。因为她觉得自己不聪明，没有毅力，不擅长交际，一见记者就着急，老给人家一种耍大牌的感觉。

尼采，曾追求过一个美丽的姑娘，但因为太笨拙，没有成功。因此，他一生都在追寻人生哲学来弥补自己内心深处的自卑。

但是，后来他们都成功了。因为他们没有怨天尤人，没有自暴自弃。曾经有过自卑并不可怕，可怕的是不能自拔。

【青春疗伤攻略】

即使我们现在是“矮穷矬”，我们也要拥有“高富帅，白富美”的心态，走出自卑。

1.贫穷不是罪过，只要心里充满阳光，贫穷不会成为自卑的泥潭。

2.去寻找你的长处，不要再跟自己的短处较劲。当然，前提是，你全力以赴了。

3.当你还在为相貌而自卑时，要记住，自信是最美的相貌，只要你自信，全世界都会为你的“美丽”而倾倒。

4.从每一件小事做起，积少成多，积小成大，慢慢为自己建立信心。

 我喜欢向没有知识但是聪明的人学习，他们那一套不讲理、且原始，而且令人难堪，但往往行得通。受过教育的女人事事讲风度，连唯一的武器都失掉，任由社会宰割。——《玉梨魂》

暗恋之痛：与其暗恋，不如告白

□Moviefish

四月的日本，开学时节，樱花满天。北海道少女榆一个人来到东京武藏野大学开始了大学生活。

“你为什么到武藏野大学？”开学第一天，同学问榆。

这是个贯穿电影始终的问题，也是榆深藏在心底的秘密。

电影开始，榆在火车上问自己；开学的见面会上，同学疑问榆；电影中，我们会疑问，为什么榆总去书店看书，而且一定是那个叫武藏野的书店？电影结束，榆的回忆，告诉了人们这个问题的答案。原来高中时代的榆一直暗恋着学长山崎。山崎到武藏野大学上学，榆通过努力追随而来。人生的境遇，偶尔的结果，来自于一个人，一句话，或者一个秘密。漂洋过海，天晓得是什么原因。

电影结尾没有告诉人们榆和学长的未来。可是，谁在乎结局呢！

你的青春里，有这样一个让你痛并成长着的人吗？

一个人年少时一定要经历一场暗恋，体会此间暗涌的强大力量。

这段话大概是所有暗恋过的人的写照。在青春的生涯里，谁没有这样爱过一个少年，谁没有一个人咀嚼过暗恋的滋味呢？

【青春疗伤攻略】

1.就暗恋吧，哪怕没有结果。暗恋是不用走出来的，你真正开始恋爱的时候，你成熟到可以回忆的时候，就是它无药而愈的时候。

2.努力吧，为了可以张口告白的那一天。你敢爱不敢言，是不是因为时机未到？是不是因为你还有学业的压力和负担？那就努力吧，总有一天，你可以拿着录取通知书站在他面前说：“我喜欢你啊。”

3.就去告白吧。被接受固然好，被拒绝，会痛，但也要为你的勇敢鼓掌，因为这已经是最坏的结果了。从此，收拾好心情，做你该做的事。





生理之痛：正在发育，不要恐惧

□花吃羊

通俗小说《新红楼梦》中，有一段写少女薛蔼如天真烂漫，纯洁如玉。当她月经初潮时，却以为得了一场大病：“好端端便下起血来”，不知“到底什么病症，会死不会死”，不敢问父母，父母在这之前或之后也没有向她讲起过“女性的第一次月经”。懵懵懂懂的她，被风流少年贾小钰大大戏弄了一番。

而在现实生活中，随着生活水平的提高，小孩的第一次生理期也呈现越来越早的趋势，对初潮的无知和恐惧、痛经或经期不调的折磨常常让许多女孩苦不堪言，除此之外，少男少女对第二性征的发育也十分敏感，特别是女孩子，既不希望发育太快、太大，引人注目，又不希望扁平无峰，被同伴笑称“太平公主”。这时候，如果有来自父母和老师的正确教育和引导，就会顺利地度过这个时期，拥有健康的身心。

【青春疗伤攻略】

1.当第一次出现殷红或遗精后，不要难为情，尽快告诉父母。父母会为你的长大而高兴。他们会给你正确的指导，自己也要尝试阅读关于生理方面的书籍。

2.要注意生理期卫生，养成良好的卫生习惯。卫生棉要勤换，贴身衣服要勤洗，避免感染。痛经时尝试热敷和中药调理，严重时求助于医生。

3.记住生理期的一些禁忌：不要淋雨或用凉水洗澡；不要坐浴；不要游泳；不要参加剧烈运动，碰上体育课或体育比赛要请假（不用害羞，老师都懂的）。

4.自信。虽然生理期的到来给少男少女带来诸多不便，但是应该树立正确对待的观念，因为这是成长之路上的一个新的里程碑，是所有人都会经历的阶段。

辍学之痛：在家一样考大学

□刘云菲

郑忠伟和他的大伯郑会长、母亲杨金秀挤在一间30平方米的老旧房子里，大伯和母亲瘫痪在床，吃喝拉撒全靠郑忠伟照顾。

郑忠伟1岁时，父亲去世，大伯抚养他长大。2010年，母亲突然倒在田间，经诊断是突发性脑出血。2011年，大伯也倒下了。“大伯得的是脑梗死，我回到家看到娘在床上躺着，大伯也躺着，我蒙了，脑子里一片空白，就知道哭。后来我跟老师商量，干脆辍学在家，要不谁照顾他们？”

郑忠伟说，过去他只顾学习，老人生病后，家务和地里的活都要从头学起。“别人收麦子几天就收完了，我得几十天，第一次给大伯和娘洗褥子，也下不去手，后来就习惯了。”

郑忠伟虽然辍学在家，但他从未放弃学习，今年以572分的成绩考上了聊城大学。

村里的邻居都说他是个苦命的孩子。有一次，我在外面哭，我听见娘在里屋小声哭，我知道他们不能说话，但心里明白。郑忠伟说：“我考上大学，就想让他们将来能过好。”

（摘自《齐鲁晚报》）

【青春疗伤攻略】

1.看到希望。

不管因为家庭的原因还是自身学习的原因辍学，都要看到未来的希望，人生并不会因为辍学而一败涂地。

2.认清现实。

辍学是我们面前实实在在的痛苦，家庭的困难，需要我们正视，这样才能寻觅改善的方法。

3.平等生活。

要相信世界是公平的，步入社会，失去了学习的欢乐时光，也会得到自己的经验。



差生之痛：逆转三本到北大

□何　�

孙宇晨原本是“差生”，成绩总是垫底。但仅高三一年的时间，他却考出了总分650分的出色成绩，并且被北大录取。他是如何走出“差生”之痛，并成功考上北大的？

高一至高二时，按照学校的规定，考试时的座位顺序要按照上次考试的排名依次排定，而孙宇晨每次考试都要提着书包“灰头土脸”地挪至第三甚至第四考场。

他曾先后报名参加了第八届新概念作文大赛和北京大学的自主招生考试，结果都黯然落选。进入了高三后，他痛定思痛，为自己定下几项要求：第一是把所有与考试无关的书全部搬回家；第二是所有课程一堂都不能缺；第三是保证晚自修的时间；第四是制订每天的计划，并严格完成。他给自己定下了冲刺目标：保中山大学，冲刺中国人民大学。

在他看来，提高成绩最关键的是态度和坚持。而就在此时，他获得了第九届新概念作文大赛的复试资格。成绩的不断上升让他更加自信。前往上海参加复试，结果他顺利拿到一等奖，获得了北大自主招生降分20分录取的资格。

最终他考出650分的出色成绩。如今，他以北大历史系总分排名第一的成绩结束4年的本科学业，前往美国宾夕法尼亚大学攻读研究生。

（摘自《中国青年报》）

【青春疗伤攻略】

1.加强自我管理。

严格遵守为自己定下的要求。

2.多发扬自己的长处，为自己增强自信心。

多尝试一下自己擅长的科目、技能，其他方面取得的小成绩，会增加自信心。

3.积极参加课外活动，开阔视野。

随时接收新知识、新信息。

4.螺旋上升目标。

螺旋上升的目标策略符合“差生”的心理特点，制定目标要循序渐进。

（本期专题插图由小黑孩提供）

 所谓生活也是门残酷的艺术，它好比按揭贷款，或是逆水行舟，除非你每时每刻都用正数的热情去填补它，否则它给你的账单一定是负的。



聪明人的6个好习惯

□佚　名

尽管智商可能是先天的，但是智慧却绝对是能通过后天努力习得的。在某些方面，智慧有点像美貌——我们重视它，都渴望得到它，一眼就能分辨出它，但想要固化这样一个高尚的、似乎不可及的优秀品质却难上加难。下面请看适用于任何年龄段的6种健脑方法：

聪明人下功夫研究人际关系

经研究表明，人脉活络的人比自我封闭的人更有智慧。努力加入一个新的俱乐部，在脸谱网上和许久不联系的朋友通通话，或者邀上一位老相识或新同事去喝杯咖啡。下次不论参加派对还是聚会，尝试着和独自到来的客人搭话聊天。天性使然，人们都喜欢谈论自己，而这时的你呢，有个稍艰巨的任务——侧耳倾听。

聪明人通过训练使自己思维开阔

智慧，包含全方位、头脑清晰、不受情感和个人感情影响的理解问题的能力。而一个开阔的思维就意味着人要以开阔的胸襟去感知和感受每个人，因为人人都有独特的经历，影响每个人行为处事的事情也不尽相同。在生命的每一天里，都将你遇到的棘手的小问题随手记下来，然后花点时间，从另一方面去思考进而解决这个问题。

聪明人会说“我说的也不一定对”

凡智者，都明白这样一个道理：尽晓天下事是不可能的，生活的本质就在于人要学会应对意料之外。能够认识到自己的错误就已经是大智慧了，而承认自己有时也会被误导则会进而巩固你在别人心目中的好印象——一个智者，你说的话、提的建议中肯，大家可以采纳。就像罗马哲学家西塞罗说的：“任何人都会犯错，但只有傻瓜才会一再犯错而不思悔改。”

聪明人广读书

了解时事固然重要，但是别忘了，小说类与非小说类书籍都能帮你拓展世界观，激发你的新思维和新观点。所以，让自己的书架丰富起来吧：广泛阅读历史类、传记和回忆类、能带你跨过时空领略不同文化的小说类书籍，以及那些以评论见长，或用实例论说某学科的书籍，如健康、科学、政治等。

聪明人善发掘自身

人，仅凭每天活着就能学到许多东西，但问题是你是否花时间去整理、复习你学的这些东西了？试试这个小测试吧：写下你最丢人的3次失败和你最值得骄傲的3次成功。在每次失败与成功的后面写上你是如何一步一步做到的，还有你从中都学到了什么，然后总结归纳。这可不是后悔或骄傲的时候，这个小测试的目的不是评价你的经历是好或坏，而是让你明白如何仔细研习每一段人生经历，怎样将它们变成养分去丰富你的智慧。

聪明人读报知新闻

要想做出明智的选择，必须对大的国际形势和他人的经历都有一个完整的了解。要是你到目前为止既不读报纸也不浏览网上新闻的话，那么你就得开始养成读报的习惯了。选一份消息来源可靠的主流报纸，像《纽约时报》《华尔街日报》或是《华盛顿邮报》等，然后将该报的头版从头到尾通读一遍。只读头版的大标题，或是匆匆扫过它周围的字根本没用，一定要字句咀嚼。最后，再一点一点给自己加量，直到每天能读完报纸上的主要文章为止。

（朝花夕拾摘自《好脑子好生活》美国读者文摘出品　图/贾维虎）



人生苦短 请勿忙碌

□蒂姆·克瑞德 编译/詹 涓

我认识的每个人好像都在忙碌。当他们没有在工作，或是没有在做有利于工作的事情时，就会着急，心生负罪感。

如今就连孩子们都是大忙人，他们的时间安排精确到了以半个小时为单位。每天当他们回到家时，跟大人一样累。

如今的这种集体歇斯底里，对生活并非必需，也并非不可避免，它是我们在默许之后选择的结果。不久前，我跟一个朋友在Skype上聊天，她因为房租太高离开了纽约，现在在法国南部一个小城里做访问艺术家。她说，多年来，自己头一次感到快乐与惬意。她说现在的感觉有点像在读大学——有了一大群朋友，每晚大家一起在咖啡馆里相聚。她还交了个男友。（她曾这样悲哀地总结纽约人的感情生活：“每个人都忙极了，每个人都以为自己还能做得更成功。”）她曾经误以为自己的个性是冲劲十足、暴躁焦虑、郁郁寡欢，结果发现这纯粹是受环境挤压变形的结果。

我一点也不忙，大多数时候，我会在早上写作，下午骑很长时间的自行车，再处理些杂务，到了晚上，我可以见朋友、读书，或者看部电影。这在我看来是个理智而又愉快的节奏。如果你打电话给我，问我是不是能搁下工作，去大都会博物馆看看翻修一新的美国之翼展厅，或是去中央公园看漂亮姑娘，或者喝上一天的冰粉红薄荷鸡尾酒，我会回答：“咱们什么时间见？”

但在最近几个月，由于工作需要，我也不知不觉变得忙碌起来。生平以来第一次，我绷着一张脸告诉别人，自己“太忙”，没法做他们希望我去做的这事或者那事。我明白人们为什么享受这种抱怨：它让你觉得自己很重要、很吃香、很有利用价值。只可惜我实在讨厌忙碌的感觉。终于有一天，我逃离纽约。

无所事事远非一段假期，一种放纵或一种缺点那么简单，它对于大脑之不可或缺，正如维生素D对身体的作用。剥夺了无所事事的权利，我们的心智将遭受折磨，无所事事赋予了我们空间与宁静，这对于我们是必要的，我们因此能从生活中退后一步，更全面地观望它，能发现意想不到的关联，等待电光火石般的灵感。阿基米德在浴缸里大呼“尤里卡（有办法了）”，牛顿在苹果树下顿悟——在历史上可以找到大量关于灵感的故事，它都出现在人们无所事事、做着梦的时候。

如果所有人都跟我一样，这个世界也许很快就会完蛋。但我觉得，理想的人生，应该介于我本人目空一切的懒散与世人无止境的疯狂之间。我的角色只是提供坏影响，我就像那个站在教室窗外，对端坐在书桌前的你做鬼脸的小孩，催促你找个什么借口溜出课堂，去外面玩耍，一次就好，下不为例。懒惰与其说是优点，倒不如说是一种奢侈，但我是在很久以前就有意识地做出了决定，在时间与金钱之间选择了前者，因为我一直相信，这一生时光短暂，最好是将时间花在我喜欢的人身上。我想，临终之际，我或许会后悔当年没能工作更努力些，没有说出那些该说的话，但我又觉得，在最后一刻我真正的愿望，可能是能再跟克里斯喝杯啤酒，能再跟梅根散长长的步，能再跟博伊痛痛快快地笑一场。

人生苦短，请勿忙碌。

（秋刀鱼摘自《纽约时报》 图/陈明贵）

 多数时候，人不是自由的，而是太自由了，在庞大的世界上，可以向任何一个方向走去，可以去做任何一种尝试，最终被庞大的可能性淹没，所以，人人都在寻找一个做主的人，替自己，替一群人。

为什么铜牌比银牌更开心

□Jason G. Goldman 编译/Jolinzhuo

有这样的怪事发生——让男人羞愧致死是因为他仅是世界上排名第二的拳击手或者划手。除一个人外他能打败世界上所有人，这一点对他来说无关紧要；他已经决定了自己就是要打败那个人；只要他没有成功，那么其他的一切都没有意义。

1892年，心理学家威廉·詹姆斯在他的基础著作《心理学原理》中写下这些话。

詹姆斯的言论引起了心理学知名观点的共鸣：

在2010年温哥华冬季奥运会女子滑雪颁奖典礼上，铜牌获得者是来自美国的Shannon Bahrke，银牌获得者是来自加拿大的Jennifer Heil，金牌获得者是来自美国的Hannah Kearney。

在体育竞技比赛中输赢是很直观的。在奥林匹克运动会上，金牌获得者赢得比赛；银牌获得者稍逊一筹；铜牌获得者还要更低一些。你可能认为赢得银牌的Jennifer Heil会比Shannon Bahrke更开心，为什么Bahrke获得铜牌却显得更开心？同样的，美国体操选手McKayla Maroney，在今年的伦敦奥运会上拿了银牌，但看起来她对自己的表现却十分不满意。

心理学家认为这种现象可以通过反事实思维来解释。也就是说人们把他们的客观成就和本该达成的结果相比较。

对银牌获得者来说，最明显的反事实思维可能是他们把焦点放在了差点赢得金牌上，放在了取得第一和其他结果的差别上。铜牌获得者，他们可能把反事实思维聚焦在了第四名上，把焦点放在了差点得不到奖牌上。这种明确的差别，在于得奖与不得奖之间，不存在第一名和第二名之间的比较。

因为这种不和谐的比较，铜牌获得者，虽然成绩更差，却比银牌获得者对自己更满意，对自己所取得的成绩更开心。

为科学调查这个问题，学者们截取了西班牙巴塞罗那1992年夏季奥运会的视频片段。具体地说，他们刻录了所有颁奖典礼视频展示给大学生们看，学者要求学生为每位获奖者所展现的开心度打分，满分10分，1分为“痛苦至极”，10分为“欣喜若狂”。



平均算来，在成绩公布时，银牌获得者开心度得到4.8分，铜牌获得者则得到7.1分。数据分析证明在赢得比赛及随后的颁奖典礼上，铜牌获得者们看起来比银牌获得者要更加开心。

2006年，旧金山州立大学的心理学家David Matsumoto，和《柔道世界》杂志的Bob Willingham合作研究在2004年雅典夏季奥运会的柔道比赛中就面部表情而言，这种形式是否可用。他们从84名运动员和35个国家在以下三种不同时间收集了数据：比赛结束后，当他们收到奖牌时，以及他们站上领奖台时。

总体来看，他们发现14名金牌获得者中的13名在他们完成比赛后立即露出笑容，而26名铜牌获得者中的18名也有笑容。但是，银牌获得者在比赛结束后却一个也没有笑容。更有趣的是，银牌获得者所录的面部表情涵盖了从忧伤（43%）到不屑一顾（14%）到面无表情（29%）。这就是说银牌获得者不仅只是比金牌获得者开心更少一点而已，事实上，Matsumoto和Willingham讲述：“那些有点表情的人展现的是离散的、消极的情感。”

从整体来看，学者们得出结论：那些在比赛结束时展露出真实快乐情绪的人更可能在领取奖牌和站上领奖台的时候展露同样快乐的情绪。相反，那些在比赛结束时没有展露快乐情绪的人可能在颁奖典礼的时候也不会露出同样的笑容，尽管事实上大部分运动员都是有笑容的。

有可能，事实上，有时候真的是少胜于多。

（黎青摘自译言网 图/辛刚）



爱自己才是真浪漫

Love yourself True romance

□笛　安

我认识她是在一个798的聚会上。有人邀请我去看一个画家的画展。那是2010年夏天，我问自己：几个月之后到底是回巴黎去，还是留在北京。两种生活里都有难熬的部分，可是所谓人生的选择大抵如此，所以当我眼睁睁地看着有的人明明是在“一件好事情”和“一件更好的事情”之间挣扎痛苦、举棋不定的时候，就会有气无力地想，有没有人替我抽他。话说回来，也许也有人想抽我吧。

画家有一组风景画，其中一张是《法国南部的薰衣草》——这是贴在画框下面的题目，我不厚道地认为，画家是想显示自己去过法国南部，然后我就在那张画的前面，看见了她。她身材娇小，皮肤有点暗，会令人联想起东南亚的阳光。之所以会注意到她，是因为听见她在我身边打电话，讲的是法语。

这么多年，我一直害怕两件事：在一群中国人的聚会上，他们要我随便说两句法语；以及在一群法国人的聚会上，他们要我随便说两句中文——这两件事给人的感觉都似耍猴，不管我说了以后听众反应如何，我都觉得这不是什么值得炫耀的事情。这个萍水相逢的女孩或者女人，她的法语很好，我听见她用一种微妙的暗讽跟电话那头的人说：“就是这幅画吧，《法国南部的薰衣草》——这个画家想告诉人们他去过普罗旺斯。”听到这里我微笑了，我知道如此明目张胆地对旁人的对话做出反应，是很失礼的事情——想要躲闪的时候，她已经发现了我，对我回报了一个大方的，可以说是共守秘密的微笑。

“你听得懂我在说什么。”她说，语气快乐。

就这样认识了。说不上是多近的朋友，一起喝了一次茶而已。但是她很突然地跟我说，有些事，愿意告诉我，她自己也不知道为什么。也许是因为我的工作圈子离她的很远，也许是因为我们都在法国待过——这给了她一种亲切的感觉，也许是……她只是想找个不那么熟的人聊聊。

她曾经有过一个一起打拼了多年的男朋友，他们大学毕业的时候就一起创业，她曾经乐观、努力，只希望换来一个更美好的未来，跟她的男友长相厮守。

就这样过了五六年，他们的小公司虽然运作艰难，但是总算是有了自己固定的办公室以及三四个员工。然后一个机会就在刚刚好的时候到来了：一家实力雄厚的大公司，跟他们谈判合作的事情，如果能够成功，前景自然光明，他们的公司有可能跟着扩大好几倍，只不过，有个小问题——那家大公司，有个副总，有权力直接决定他们的命运，开始追求她。

副总不能算是白马王子，有家庭，孩子已经念小学四年级，副总“花心”的名声也早已传遍业内，所谓的“追求”无非要的是一段类似娱乐的故事。她的男友在一个信誓旦旦的深夜，在向她求婚之后，请求她，为了公司的前途，为了两个人的未来，答应那个副总，跟他在一起一段时间。等一切该来的都来了，等那

 一部iPhone4，可去云南玩一圈；一个爱马仕，欧美玩一遍也回来了；全世界你都玩遍，可能还没花一辆跑车的钱；那时候，你的世界观也都变了。生活在于经历，而不在于名牌；富裕在于感悟，而不在于奢华。——猫扑话题

段露水情缘结束了，他会把女人所做的一切都看成是最圣洁的牺牲，他们还是会像原先计划的那样，结婚，幸福地生活，这段往事永远不会再提，并且，他将感激她一生。

所有的人都会认为这个女人脑子进水，才会同意。她看着我说：“我觉得，也许你不会嘲笑我，不会觉得我很蠢。”她真的那么做了，用“女人”的身份，换来了合约，换来了她爱的那个男人的前程。一年之后，副总自然另有新欢，而她的男友，给了她一笔钱，正式提出分手。

她也曾经有过热爱偶像剧的少女时代。那时候，他们曾经约定过，赚够了钱，去普罗旺斯度蜜月，去看看传说中的薰衣草。后来，她自己一个人去了普罗旺斯——她说，她原本想看一眼薰衣草，就去死，可是，她是四月到那里的，她不知道薰衣草的花要在六七月间才能开。然后她就问自己：是多等两个月再死，还是……不如就继续活着吧。

她用那个男人给她的钱，在法国待了几年。从头去学了一个她一直感兴趣，但是对曾经的她来说太过奢侈的专业——艺术。于是她就有了现在的工作，在中国负责发现一些画家，把他们介绍到法国去。

剩下一些关于她的故事是从旁人那里听来的。她在法国结过婚，嫁给一个年轻、热情但是很穷的画家。他们有一个长得很可爱的女儿。当她拿到法国绿卡的时候，她就离开了他们。谈起她的人，语气中都有些微妙的蔑视。似乎没有人相信这种巧合，她和画家的感情偏偏就是在她拿到绿卡之后完蛋了的。也许，她曾经的男朋友教会了她一件事，就是残忍地活着。

她告诉过我，她在法国念书的那几年所在的小城的名字，是法国南部一个静谧秀美的地方，一年四季的景致都像明信片。但是她头也不回地离开了那里，离开了她的画家和她的女儿，奔赴巴黎，开始了她一生的漫游。

最后我想说的是，我真的已经受够了那个愚蠢的问题：在法国的那几年，一定很浪漫吧？我在那几年里，见识了各种各样的背叛，听过很多个类似她这样的故事。所以，看过这篇文章的人们，你们别再这么问我了，可以吗？

（王一夫摘自《最小说》 图/孙红岗）



水的味道

今晚去看了《冰河世纪4》，一只雏鸟问猛犸象：“你们用鼻子喝水的时候，水的味道是不是有鼻屎味儿？”这个问题好深奥，我怎么没想过……

国王死了……

这篇在网上流传已久的《导演风格辨析指南》，有了微博网友的跟帖造句后，似乎更有看点了……

国王死了，王后在花园里晒红袍，是张艺谋；

国王死了，王后在花园里独白，是王家卫；

国王死了，王后在宅子里坐了一下午没动，是侯孝贤；

国王死了，王后伏在棺木边说：“那一箱金子找着了。”然后国王就坐起来了，嘴里嚷嚷：“哪儿呢哪儿呢？”这是冯小刚！

秋凉

□扎西拉姆·多多

一如当年
停在半天的云
和一张脸
骤然变红
一如当天
凝在江心的水
和一双眼
渐渐变冷
一如过去的每一年
秋凉铺向了每一条大街
停在了每一个窗台
缠住了每一根琴弦
只是
我已不是那条白裙的
主人
你也不是
堤上看风的那个
忧伤少年

（邓卉卉摘自《当你途经我的盛放》中信出版社）

3秒与86400秒
王力宏的第一次

□李方儒

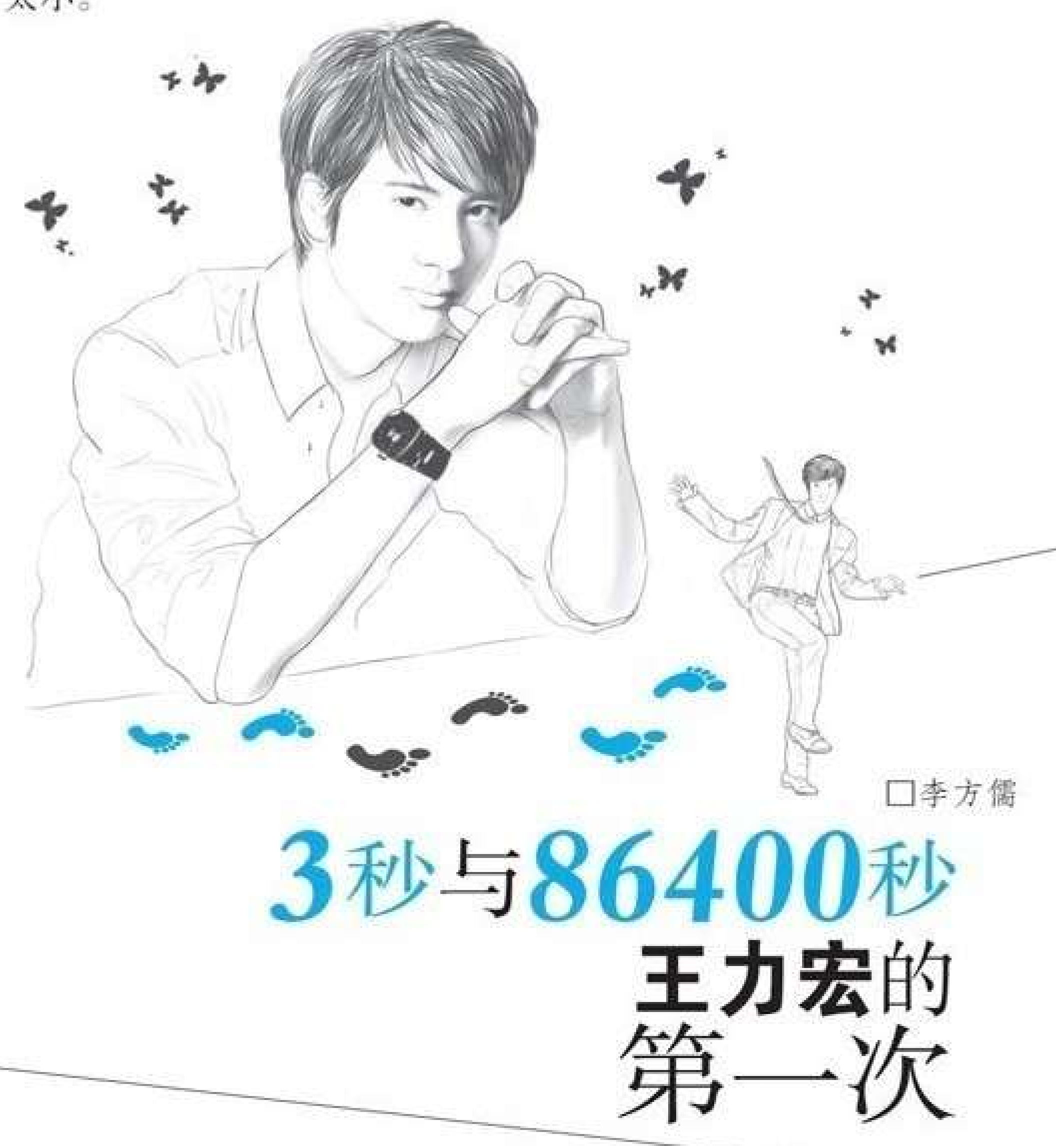
在许多人看来，能拥有一张俊秀的面孔，就已经是得到了上天莫大的恩宠。可仅有这一样，平凡的人们又愤愤地称其为“花瓶”。但当俊秀的面孔与才华横溢融为一体的时候，有的只是上天的情有独钟，还有人们大大的感叹号！

很多时候，上天的眷顾要靠自己的坚忍来保护。

王力宏，一直在这条路上努力着。

1996年冬天，虽然日子已经流过了十多年，但依然能感受到那晚录影棚里的寒气逼人。

那一年，按照惯例，对于王力宏来说，上通告要早早到，因为牌太小。



那天录影时间是上午11点，工作人员8点到现场时，他就已经跟妈妈在那里了。

那时，他已经出了第一张唱片，在努力争取曝光率。对于他这样的一位歌手来说，能在台湾黄金时段的综艺节目中大展歌喉，是多么来之不易。

而我们没有给他这个机会，谁也不敢拿收视率开玩笑。

节目中，我们设计了一个环节，五个人为一组，站到台前，嘉宾要猜出其中哪一位是穿了西装的人，因为中间只有一位是真正穿了西装的，而其余的四位身上是赤膊装，只是画了西装样的人体彩绘而已。

他是当天四个人中来得最早的，第一个上“装”也是自然的。脱去棉衣、上衣、下裤，只剩一条薄薄的短裤。穿着短裤，裸露的肉体已被涂抹上厚厚的油彩，配上那张俊俏的脸，难以形容。

“不许穿衣服、不许擦碰。”彩绘师只会顾及他的“作品”，纵使王力宏出镜的时间还未知，纵使棚里只有5℃低温、棚外刮着瑟瑟寒风。

站立等待的，不止力宏一个人，还有他身边的妈妈。看着瑟瑟发抖的儿子，妈妈喂他喝着已被寒风吹凉的姜汤。

然而一整天过去了，力宏妈妈听到的一直都是，“再等等，还没轮到这组镜头”，天也终于等不及，暗下来、黑下来了。

妈妈冲着满身油彩、浑身发抖、嘴唇发紫的儿子，大哭道：“儿子，咱们不拍了好不好？我们回家去！”

力宏半步都没有挪动，打战的牙缝中，挤出一句：“妈，为了让大家听到我唱歌，这不算什么苦！”

我是多么幸运能够刚好站在旁边、刚好听到这句话，心中一颤，感动遍及全身！

这个年轻人心中怀有的音乐梦想让他整个人都鲜活起来。

录完节目，已是深夜11点了。力宏可能连自己都不知道他是怎么上的舞台、怎么出的镜、又怎么下台的！可心中的梦，一直鲜活着、坚守着、支撑着。

如果那天他迟疑了，这十多年来伴随他的又将是怎样的风景呢？

王力宏的这次通告，只占了电视台一天总播出时长86400秒中的1/28800——3秒。

3秒钟，一眨眼的时间！各位朋友们，再看电视时可别轻易眨眼睛哦，没准儿，一个巨星的第一次就从你眼前溜走了。

（云菲摘自《大明星了没》北京师范大学出版社 图/周弘）

 一滴墨汁落在一杯清水里，这杯水立即变色，而滴在大海里，大海依然是蔚蓝色的大海，因为两者的肚量不一样；不熟的麦穗直直地向上挺着，成熟的麦穗低垂着头，因为两者的分量不一样；宽容别人，是肚量；谦卑自己，是分量；合起来，是一个人的质量。



飞机票订得越早越便宜

□徐湘涛

机票这种产品，属于服务类产品，也叫保鲜类产品，也就是说不管需求如何变动，供给能力在很大程度上是恒定的，无法因为卖得好就增加产能，也不能因为卖得少就减少产能或库存起来以后再卖，并且其边际成本很低，所以，如何平衡价格和销售量是提高收益的重中之重。在销售早期，因为顾客选择余地大，而航空公司也为了先卖出一个保底的量，所以一般定价比较低。

随着时间的临近，价格一般是逐渐抬高的，一来买票立马走人的大部分需求比较刚性、价格敏感度低（公务为多），不宰白不宰；二来存货不多了，根据预测基本能卖完，成本也已经回来了，当然要吊起来卖啦。

有的航班到了起飞前又会降价，是因为航空公司发现需求预测不准，飞机快飞了还没卖完，那只能便宜点卖掉了，反正边际成本低，卖100元赚100元。

在收益管理中还有种“超卖”的玩法，就是根据历史统计，发现每次航班都会有一定比例的乘客买了票却不来，导致空位，航空公司想：不来早说嘛，早知道的话我就再多卖几张票了。既然这么想，他们也就这么干了，每次多卖几张，比如根据统计300票一般会有5个人不来，那300个座位的航班卖305张，正好装满，还多挣了5张票的钱，如果最后来的人超过了300个，那就问问有没有人愿意改签搭下一个航班，我贴你点钱，基本上每次都有几位不着急的乘客愿意接受。

这种玩法国外航空公司玩得比较普遍，国内航空公司玩得比较少，并且不太熟练，还闹过几次纠纷。

（婷婷摘）



南宋人的『奶生活』

□赵 炎

关于中国人喝牛奶的历史，就我手头的资料，可追溯到唐高宗时期，再远就查不到了。唐代人喝牛奶，仅限于宫廷贵胄之家，普通官吏及民间则鲜有闻矣。赵匡胤建立北宋以后，喝牛奶、吃奶制品的习惯，开始在地主及士子以上阶层普及，甚至还出现了相关的营养研究者。唐慎微是个代表，他的《证类本草》认为："牛乳、羊乳实为补润，故北人皆多肥健。"陈直的《养老奉亲书》也叙述："牛乳最宜老人，平补血脉，益心，长肌肉，使人身体康强润泽，面目光悦，志不衰，故为人子者，常须供之以为常食，或为乳饼，或作断乳等，恒使恣意充足为度，此物胜肉远矣。"

需要指出的是，陈直笔下的"常须供之以为常食"，仍然仅限于对社会上层的一种"特供"。

北宋末年，京城汴梁出现了经营奶制品的民间饮食店，标志着牛奶及奶制品开始飞入寻常百姓家，如袁褧在《枫窗小牍》里提到的"王家乳酪"，就是私营店。可是不久，北宋灭亡了，老百姓连命都保不住，哪里还顾得上喝牛奶?

牛奶真正成为大众饮品并稳居餐桌成为常备饮品之一，应始于南宋孝宗时期。张仲文在《白獭髓》里说："浙间以牛乳为素食。"这里的"素食"可不是相对于"荤食"而言的，而是平素、平常的意思，家常食品耳，如同豆腐青菜，一日三餐不可或缺。这则记载起码说明至少在江浙一带，民众无论贵贱，喝牛奶已成生活习惯。

诗人杨万里有一年在杭州过除夕，感叹牛奶与奶酥还没送来，有些生气了，写诗道："雪韭霜菘酌岁除，也无牛乳也无酥。"生气归生气，后果并不严重，杨大人爱民如子，断不会为难送奶工的，城市大了嘛，堵车难免，可以理解。

那么，杨大人为何在喝酒时，还想着喝牛奶及吃奶制品?这种习惯比较奇特，莫非当时人们已经知道，喝酒时喝牛奶可以保护胃?不得而知。陈起写诗解释说："江南贵乳酪，此意兼金重。"原来如此，南宋人喜欢牛奶、奶制品，就跟喜欢黄金一样，难怪杨万里一顿吃不到就要发牢骚。

隆兴年间的地理学家周去非，在其著作《岭外代答》中拿牛奶来形容椰子汁的"味美"，也足以说明当时牛奶比椰子汁更为常见，已经为社会各阶层所熟悉了。陆游的诗句"牛乳抨酥瀹茗芽，蜂房分蜜渍棕花"说的就是山村农家用牛乳制作牛酥的情形。

孝宗年间，无论是牛奶还是奶制品，早已失去了原先"特供"奢侈品的标签，老百姓人人皆可食用，且每餐必备。用"奶生活"来概括这个时期的南宋人对牛奶的喜爱，大致上比较贴切。

南宋人的"奶生活"不但如此甘甜，还颇为讲究饮用时的视觉欣赏和情调追求，他们习惯把牛奶跟樱桃搭配在一起食用。

陆游诗曰："槐柳成荫雨洗尘，樱桃乳酪并尝新。"一场早春的雨，让整个世界清新起来，诗人很惬意，找了个槐柳成荫的地方，悠然自得地品尝牛奶和樱桃了。牛奶的乳白，樱桃的艳红，眼熟了吧?如今的时尚饮品店里随处可买。

小日子够滋润了吧?别急，还有比陆游更会生活的呢。南宋无名氏诗曰："更将乳酪伴樱桃。要共那人一递、一匙抄。"这情景太浪漫了，一对情侣不知道在哪个店里点了一杯加入樱桃的牛奶和一碟奶酪，或许就在临安著名品牌店"奶房王家"里，两个人你一匙我一勺地分享，情调好温馨!

（**夏日**摘自《读者·原创版》 图/**张翀**）

 一杯茶，佛门看到的是禅，道家看到的是气，儒家看到的是礼。茶说：我就是一杯水，给你的只是你的想象，你想什么，什么就是什么。

难怪我们成不了海明威

Hemingway

□梁 凌

女儿临睡前突然问我："妈妈，你知道《老人与海》里老人的结局吗？"她刚刚读完海明威的《老人与海》。

这本书我多年前看过，现在只剩下模糊的印象。我想了想说："是老人与一群鲨鱼搏斗，最后胜利了，拖回一条大鱼，发财了吗？"

她表示鄙夷："叫我怎么说你？真是看书越多越迷糊！"

我问："为什么？"

她说："大部分书的结局都是，谁谁经过奋斗发财了，谁谁成了名人，或者公主与王子幸福地生活在一起，你就是受了这些书的影响。而《老人与海》的结局是老人一无所有，他浑身是伤，很累，回去就睡着了，他不在乎别人看见他的眼泪。"

我说："他不是打了一条大鱼吗？"

"但大鱼被鲨鱼吃了！"她说，"他白出了一次海，一无所获，就像谁谁那样，白参加了一次奥运会，摔倒了，没拿到金牌。"

我一时失语。

她说："如果叫你写，你就会写成老人打到大鱼发财了，成名了……就像大多数作者那样，唉，难怪你们都成不了海明威！"

在十二岁的女儿面前，我不得不承认自己庸俗了。

她一下使我看到了潜意识里的自己。难道经过这次海上搏斗，能安然入梦不是最好的结局吗？难道有这一次惊心动魄的经历不是最大的成功吗？我太注重结果，而忽略了过程。

其实，我们大多数人的一生都和那位老人一样，一无所获，赤条条来又赤条条去。我们搏击过，出过力，流过汗，甚至伤痕累累，仍默默无闻，既没有成比尔·盖茨，也没有成牛顿，亦没有拿到奥运金牌，有的还摔倒在赛场上，受了伤——这算不算成功？

倘只看过程，不看结果，那么，受伤的老人、摔倒的运动员、不虚度年华的人，都应该是成功的吧！

反过来说，如果一个国家的人，不把与鲨鱼搏斗受伤的老人、摔倒后挣扎着到达终点的运动员当英雄，那么这个国家的人是多么功利、狭隘和残忍！

在庸俗的价值标杆下，许多作者被潜移默化成了势利眼，不关注过程，只追求结果，而且是那种所谓"成功"的结果，不把拼搏过的一无所有当成功，所以都成不了海明威。

常常，我们不如孩子，一个孩子无意间就推翻了我们的价值标准。



（飞花似梦摘自《洛阳日报》2012年8月15日 图/文如）



开心校园

QQ签名

一哥儿们大学时QQ签名这样写道："人不犯我，我不犯人。人若犯我，我能忍忍。人还犯我，一忍再忍。人再犯我，一忍到底。"

后来他做了外交官。

火星文

美国好奇号探测器成功登陆火星。

随后向地球传回了一段文字，内容是："吙熤溅莱孒，感覺卟唫俩嗳孒……"

转转

刚才不小心看到了某条"不转死全家"的微博……

犹豫了一下还是坐在电脑椅上转了一圈……挺方便的……

蛋糕女孩的心事

□刘小念

和金三顺一样，侃侃胖胖的，而且很会做蛋糕。可惜侃侃的“玄彬”心里牢牢地住着漂亮的“金熙珍”。他只顾追逐着一道飞驰而过的风景，却对侃侃说：“你没恋爱过，不懂……”

1

侃侃初到广州时，广东话一个字也听不懂。广州的姑娘又高又瘦，她一个北方妞，仿佛是闯入地球的火星人。侃侃最终决定留在“爱不爱”蛋糕店里打工，是因为那个不讲广东话的老板兼蛋糕师阿泽。

那天阿泽看着她笑，很温暖的笑容，下一秒钟，侃侃就决定了留在这儿。

阿泽说：“好啊，不过，我这里生意不怎么好，工资不会太高哦！”

接下来侃侃用了一个小时，做了一款漂亮的黑森林蛋糕。阿泽说它应该有一个属于它的名字，侃侃觉得起名字这种事情根本就是穷浪漫，食客吃的是蛋糕，又不是吃名字。阿泽笑道：“你不了解食客的心理，这款蛋糕就叫迟歌吧，迟到的歌。”



侃侃想男孩子文艺起来真是比女生还要做作，可是，接下来不到五分钟，这款被命名为“迟歌”的蛋糕就被一个漂亮女生买走了。而且那个漂亮女生对阿泽说：“我可不可以再订一个，明天来取？”

侃侃看着阿泽面红耳赤地点头，犹如初涉爱河的少年。

漂亮女生叫林迟歌，和侃侃做的那款蛋糕撞名了，阿泽说这就是缘分。

林迟歌已经连着半个月来买“迟歌”了，阿泽总喜欢在侃侃做蛋糕时和她聊林迟歌，他对她好奇得要死。每每这时，侃侃的心就像潮湿的阴雨天，湿漉漉地难过，难过的侃侃说话总是不好听，每次看到林迟歌准时走进“爱不爱”，她都想一秒钟就变身热播剧《甄嬛传》里的华妃娘娘，冲林迟歌大声说：“贱人就是矫情，想勾引阿泽就直说，本宫最见不得你这副狐媚样！”

2

侃侃是在半个月后第一次和林迟歌说话的。那天侃侃接到林迟歌的外卖电话。

林迟歌住的小区像一座森林里的城堡，侃侃穿过一座人工假山，又走过一片树林，才来到林迟歌所在的单元楼。她敲开门，林迟歌披头散发地出来，形象很女鬼，一点儿也不仙女。林迟歌说了声“谢谢”，就递给侃侃一百元，随后把门“砰”一声带上了。侃侃自言自语地说：“林小姐，还要找你二十元。”显然，这句话她是听不到的，因为房间里已经传来一男一女的吵架声，接着是摔东西的声音。侃侃默默地将二十元钱塞进门缝。

回到店里，阿泽兴奋地举着手中的报纸对侃侃说：“毛侃侃，你快来看，林迟歌上报纸了。”

侃侃看到的是报纸上一大版关于林迟歌的介绍，原来她是一名职业模特儿。

阿泽快把报纸都给翻烂了，他说：“毛侃侃，你说我要不要去学摄影？”

侃侃没好气地说：“人家有男朋友啦！”

接着侃侃告诉了阿泽她今天见到的画面，当然那个男朋友是她想象出来的，可是为了让阿泽死心，她必须这么说！

3

阿泽怎么都不敢相信，侃侃

 刚开始的时候，他什么都不介意。然后有一天，他开始介意，他不是说过不介意吗？谁知道，时日过去，他忘记了自己所说的一切。人在得不到的时候，什么都可以不介意。得到之后，什么都有点介意。这是爱情，希望你不要太介意。——张小娴

一夜间竟和林迟歌成了好朋友。

林迟歌是为小费来的，那二十元钱是她给侃侃的小费，她没有想到侃侃不但不要，还把钱塞了回去。林迟歌觉得，像侃侃这样朴实的女孩子实在是太少了，她想和侃侃成为朋友。

林迟歌成了侃侃和阿泽的朋友，她没有活儿的时候，就会来“爱不爱”。由于职业的要求，她从来不敢吃甜食，特别是奶油蛋糕。之前每天来买蛋糕是给男朋友买的，只因为那款蛋糕的名字叫“迟歌”，林迟歌像个小女生一样对侃侃说：“我只想他在吃蛋糕时想到我！”

林迟歌又说：“我们分手了，他骗了我，他是有女朋友的。”

于是，阿泽和侃侃就轮流陪着林迟歌，当然阿泽陪林迟歌的时间多，谁让他是老板。阿泽说：“毛侃侃，‘爱不爱’就全权交给你打理啦！”

阿泽去陪林迟歌的时候，侃侃就在店里开发新品，她将自己做的蛋糕拍成照片上传到微博上，然后给自己的微博取了一个很具煽动性的名字——舌尖上的诱惑。那段时间有一部叫《舌尖上的中国》的纪录片特别火，很多吃货搜到了侃侃的店，生意一夜之间好了起来。还有记者采访侃侃，把她描写成金三顺一样的女生。

侃侃看着镜子里的自己，除了胖和会做蛋糕，她觉得自己和金三顺完全联系不到一块儿。

4

侃侃是在两个月后发现林迟歌怀孕的秘密的。侃侃知道，孩子一定不是阿泽的。

林迟歌没有否认，孩子是她那个前男友的，做阿泽的女朋友，只不过想给肚子里的孩子一个机会。

侃侃突然像一头愤怒的狮子似的跳了起来，大声喊道：“给了你的孩子机会，那谁又给阿泽机会？”

很快，侃侃就后悔了。她没有想到，阿泽会突然出现在店里，知道真相的阿泽犹如受伤的小兽，林迟歌永远只有三个字“对不起”。侃侃永远记得那个下午的“爱不爱”，她爱阿泽，阿泽不爱她，阿泽爱林迟歌，林迟歌不爱阿泽。

这就是“爱不爱”。

5

林迟歌和阿泽分手了，因为她的前男友回头了，侃侃一开始就能猜到这样的结局，可是她却猜不透阿泽的心，明明知道是场骗局，却甘心被骗。

阿泽说：“你没有恋爱过，你不懂！”

侃侃苦笑，谁说她不懂。当她看到他们在一起时，她觉得世上所有的蛋糕都是苦的；当她看到他们分手时，她也觉得世上所有的蛋糕都是苦的，因为他不高兴。只是，阿泽永远不懂侃侃的蛋糕为什么是苦的，就像他不懂，侃侃爱他。

侃侃辞职了，一家五星级酒店聘请她去当蛋糕师，她决定给自己一个机会。

离开了“爱不爱”，侃侃又变成了那个会做一百多种蛋糕的侃侃。后来，她遇到了一个喜欢看她做蛋糕的家伙。他说：“毛侃侃，你做蛋糕的时候简直美得像一幅画，油画，不是奶油的油。”他是侃侃的徒弟，却从来不叫她师傅。他说侃侃胖，却从来不说胖得难看。他说，侃侃和侃侃的蛋糕都是独一无二的，他都爱死了。

侃侃决定给他“爱死了”的机会，经历过阿泽，她终于明白，每个人都有属于自己的一块“蛋糕”，不管你在或不在，它都会出现，只是有时时间会有些晚。

（禾女摘自《都市丽人》 图/孙红岗）





白雪公主综合征

调查显示，90%以上的亚洲女性都患有严重的美白欲求不满症，这种现象被戏称为“白雪公主综合征”。

每年，女孩们都会花大把的银子在美白产品上，美白成了流行趋势。

因为“一白遮三丑”的传统观念，亚洲女性对于美白的追求就像人类对于光明的追求一样从未停止过，胭脂、水粉几乎是每个成年女性的必备品。

到了现在，更是有遮瑕膏、粉底、散粉、粉饼等林林总总的粉饰家族，粉饰美白、粉饰太平。

“白雪公主综合征”的代表人物：大S、李英爱。

三连亚

奥运“三连亚”成史上唯一，王皓生涯不可复制。吐槽：无冕之王，欢迎代言三亚。

在微饥中**惜福**

□张丽钧

突然问了自己一个问题：我有多久没有饥饿感了？

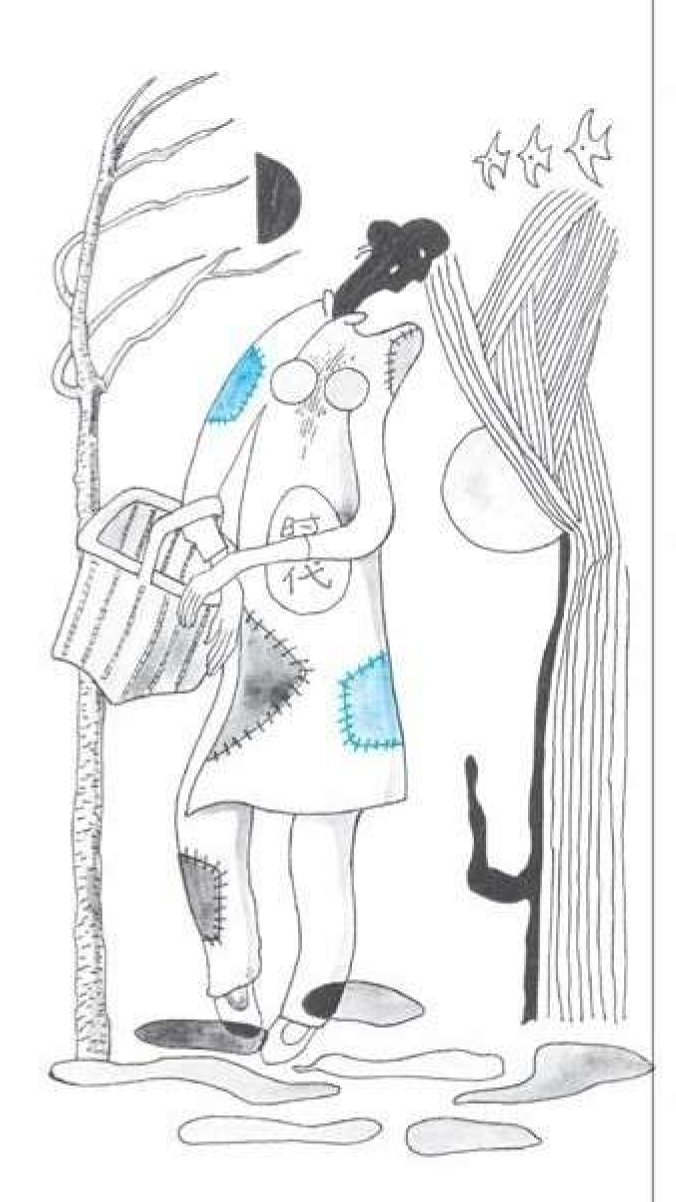
我回答不上来，大概有好久好久了吧。现在我总是饱饱的，来不及等到饥饿感光顾，就又开始吃东西了。

听母亲说，我的祖父在年轻的时候外出讨饭，饿死在了路上。我常常抑制不住想象那悲惨情形，恨不得穿越时光跑到我年轻的祖父身边，递给他一个神圣的馒头。

我的母亲也曾饱受饥饿之苦，她说："有一回，我跟你二舅饿得要晕过去了，就一人喝了一碗凉水，吃了两瓣大蒜。"我的母亲捍卫起过期食品来十分卖力。我要扔掉一袋过期饼干，她会连忙夺过去，打开袋子，三块三块地吃，边吃边说好吃。我再执意要扔掉某种过期很长时间的食品，她就急了，说："我也过期了，你把我也扔了算了！"

挨过饿的人，对食物怀有一种近乎畸形的珍爱。

电视上一个老红军回忆说，爬雪山、过草地的时候，他们吃皮带充饥。妹妹的孩子好奇地问："皮带怎么可以吃呢？"妹妹说："因为是牛皮的吧。"妹妹的孩子继续追问："那他们为什么不吃牛肉呢？"——这个孩子一向视食物如寇仇，以她现有的理解力，断不会明白人何以会饿到吃皮带的程度。



有一次，我和一位姓刘的女士对坐用餐，我们吃的是份饭。面对一个馒头和一荤一素两个简单的菜，刘女士双手合十，闭目默祷，我拿起的筷子倏然停在了空中……她吃得那么香甜，我甚至怀疑是她的祷告词为那寡淡的菜蔬添加了别样的滋味。

据说僧人用斋时要"心存五观"："计功多少，量彼来处；忖己德行，全缺应供；防心离过，贪等为宗；正事良药，为疗形枯；为成道业，方受此食。"用斋亦如用功，不可出声，不可恣动。

我常想，对寻常的一饭一蔬都怀有神圣感的人，一定不会漠视造物主的种种赐予吧。

听一个医生说，适度的饥饿感是有益健康的。他说，人在不饥饿的时候，巨噬细胞也不饥饿，它便不肯履行自己的职责；只有在人有饥饿感的时候，巨噬细胞才活跃起来，吞噬死亡细胞，扮演起人体清道夫的角色。他甚至说："饥饿不是药，比药还重要。"

被饥饿感长久疏离的我，多么想要这样一种感觉——饥肠辘辘之时，捧起一个刚出屉的馒头，吃出浓浓麦香。

尼采说："幸福就是适度贫困。"一部分先富起来的国人听到这话肯定很不爽吧？他们可能会骂尼采在胡说，骂他吃不到葡萄就说葡萄酸——我们好不容易富起来了，你却跟我们扯什么"适度贫困"！

食物富足了之后让人适度饥饿，跟钞票宽裕了之后让人适度贫困一样惹人不快。曾几何时，贫困和饥饿恣意蹂躏无辜的生命；今天，走向小康的我们还不该报复性地挥霍一番吗？就这样，浅薄的炫富断送了必要的理性，餐桌上的神圣感迟迟不肯降临……

我很喜欢为母亲炒几个可口的小菜，再陪她慢慢吃。那么享受，那么陶醉。我知道我总是试图替岁月偿还它亏欠母亲的那一餐餐的饭。菜炒咸了，母亲说正好；菜炒煳了，母亲说无碍。我带着母亲下馆子，吃完了打包，她跟服务员说："除了盘子不要，其余都要。"

在物质极其丰富的今天，为了铭记伤痛，为了留住健康，为了感谢天恩，我们太应该唤醒自己对一蔬一饭的神圣感，在珍爱中祝祷，在微饥中惜福，在宴飨中感恩——不是吗？

（**虚若**摘自《中华读书报》图/**贾雄虎**）

 气你+逗你=喜欢你；学你+跟你=暗恋你；疼你+顺你=想追你；想你+念你=爱上你；追你+顺你=想娶你；疼你+骂你=在乎你；烦你+不理你=想甩你；尊重你+关心你=已分手。——爱情公式



找工作，请做好『表面功夫』

□佚　名

你使用的手机，购买的沙发，穿的鞋子和访问的网站都受到设计的影响。许多人认为优秀的设计都费用昂贵，但是，在我看来，优秀的设计是一种投资。找工作前，“表面功夫”要做哪些准备？重视以下四个方面的设计，你就能脱颖而出搞定工作：

设计你的个人简历。许多求职公告板和内部筛选系统每次审核几百份简历，运用演算法扫描简历中和公开招聘职位相匹配的关键词。如果你有的只是图表型简历，有可能你就被忽略了。解决办法很简单，准备两种版本的简历。如果你是网上直接申请或是通过电子邮件地址申请职位，稳妥点儿，就寄上纯文本简历。

然而，你知道，70%的工作都是通过人际关系网找到的。如果你和某一公司有着特别的联系，你该抓住机会，直接将简历通过电子邮件发过去，或是直接交到他本人手上。

准备一张专业的头像照片。上一次你更新网上照片是什么时候？社交网络日益膨胀，需要展现真我的地方越来越多。如果你正在找工作，商业社交网络linkedin的个人资料中有你的职业照片，这会给招聘经理留下良好的第一印象。

手头不太宽裕？找个爱好摄影的朋友！让他用单反照相机给你拍张照，这总比拿手机自拍的照片好看。专业摄影师给你拍照需要几百美元，但是他们知道如何打光和构图，这钱不会白花。

注意：这并不意味着照片会很无趣。当然，你可能只想要一张穿着职业装的上半身近照，但是，如果有一张展现你个人专业特长，能够帮助你建立个人品牌的照片，给人留下的印象岂不是更深刻？如果你是厨师，拍一张厨房里忙着做招牌菜时的照片；如果你是瑜伽老师，我相信你知道最佳的照相姿势是什么！

设计一张出色的名片。随身携带个人简历有点儿太过直接唐突，你真的愿意在嘈杂的聚会上大声地将你的电子邮件地址或是电话号码告诉别人，并希望他们将这复杂的电子邮件地址一字不落地输入手机中吗？为自己设计一张名片，设计一张不错的名片。

创建自己的网站，就在今天。问题不在于招聘经理是否会在网上搜索你的名字（研究报告显示70%的公司被要求这样做），问题在于他们搜索之后看到了什么。当一个人有能力将自己最好的一面展示在网上时，有谁会不愿意？

实际上，不用10分钟就能建立一个非常简单的网站。在美国，一个域名的价格大约是12美元。一年只需12美元。打造一个品牌一个月只需一美元，而且可以增加你找到工作的机会，这就是好的投资。

事实上，最终脱颖而出的成功人士，是那些证明自己的能力远远不止简历所呈现出的那样。他们能够用独特的方式，在纸上，在网上，或者亲身讲述他们自己的故事。

（赵静摘自《21世纪商业评论》2012年第12期　图/辛刚）



嘻哈段子铺

人生如戏

假如将自己的一生拍成电影，你会取什么片名？回答有纪录片：《被嫌弃的浣熊的一生》；恐怖片：《她不是一个人》；歌舞片：《边走边唱边跑调》；超长励志片：《没有勇气责怪人结果遭到莫大伤害搞得大家都很痛苦然后坚强地站起来拼命活到100岁》。

十七岁，猫的一生

□王 晔

再养一只猫？这些年来，很多次，这样的念头闪过脑际，但也有很多次，他立刻坚决地对自己说："绝不！"

他养过一只猫，这只猫从两个月大，就来到他身边，一直长到17岁，成了一只老猫。17年哪，跟他5岁时就和母亲离婚的他生物学意义上的父亲比，跟他如今只有电话联系的母亲和姐姐比，这只猫和他一起生活的时间要更长，他俩更像是亲人。

"说说你的猫吧。"有人问。

因为朋友的提问，他又看见了他那只灰色的猫，有一天，它跑回家来，嘴巴里衔了只毛茸茸的小麻雀。灰猫突然就把嘴巴张开了，这时候，一只灰麻雀从猫嘴巴里飞了出来，麻雀活的！

这麻雀在屋子里仓皇乱撞，他也急得快疯了，于是，左扑右扑，想把麻雀抓住，好送它出门。

但他显然不如他的灰猫会抓鸟。灰猫立在一边，笃悠悠地看他和鸟儿闹，兴致勃勃！所以，后来它看见他把麻雀送出门，也没有发出不快的声响。

这是一只爱捉鸟的小猫。

邻居家的树上挂了一个精致的鸟笼子，是主人特意买来的画眉鸟。灰猫分不出野鸟和画眉的贵贱，照例去拍、去抓。邻居的女主人下班回家，看见笼子里一片残迹，痛哭之后，找他来抗议。他只得赔钱了事。万般无奈，他弄来一串小铃铛，挂在猫脖子上。

灰猫起先很好奇自己的铃铛，以为是他宠它。后来它发现这铃铛在它奔跑时，实在响得碍事，它再也捉不到鸟了，灰猫似乎也明白过来，它越来越不喜欢那绳子和铃铛，勒得它的脖子痒痒的，他看在眼里，也急，但也实在想不出别的办法。

没想到，事情居然有了转机。他得到了一个新职位，搬到另一个城市的公寓房子。灰猫的小铃铛也就自动解除了。

这是都市公寓里两个苦恼的单身汉。他没有女友，它也没有。因为灰猫是打小被去了势的。他的母亲说："可怜的小猫，连做只真正的猫的自由也没有了！"

有那么几天，他躺在床上，灰猫钻在床下。床底下一定有着什么猫腻！他趴下身子，朝床底一看，天哪！分散的羽毛，一只被撕扯过的鸽子的尸体。

是啊，即便是灰猫闯祸的时光，那些时光当时以为是那么平常，不但平常，简直也还有些小小的烦恼呢！而现在都已经是一去不复返了。

日子过得真快，眼看着灰猫变成一只长寿的老猫了。

灰猫在公寓里踱步，它走得真慢！现在，它不但走得慢，而且走的也不是直线。

兽医的诊断结果是，灰猫失明了。他搜遍整个斯德哥尔摩，找到一位兽医眼科名家。那医生给他一些药丸，说是降血压用的，高血压是灰猫失明的直接原因。十天半月，一年半载，灰猫居然能看见一些了，看见得越来越多了。药丸往灰猫的嘴巴里扔了有两年后，医生说："恭喜，恭喜！灰猫的视力恢复了百分之七十！"

他和灰猫高兴了没多久，灰猫完全失去了胃口，不时发出怪异的低鸣。这一次，兽医说："灰猫这回是得了癌症，再没什么能做的了，没有药丸，没有手术，何况这猫已是这么老了。"

灰猫被留在那间诊所，医生用一针注射，结束了这捉鸟能手的漫长一生。

从诊所回来，他就如灰猫一般，陡然没了食欲，不想见人，夜里无法入眠，时不时莫名地号啕哭泣。这样，持续地悲伤了整整一年，才慢慢缓过来。他绝不能再养什么猫了——这最终注定悲伤的过程，中间是有甜蜜，但，他已不能开头。

（飞花似梦摘自《文汇报》2012年8月20日 图/志荣）

 中国人有一种不同的工作方式，他们可以不上学，也不和家人在一起。他们一直工作到损毁，然后下一个接着出来训练，他们没有生活。——英国跳水名将戴利说中国运动员是传送带上生产出来的"机器人"

『工作狂』也是一种现代心理病

□刘墉

经济不景气，一个老学生失了业，只好去开出租车。

“直到开了出租车，才了解什么是自由职业。”他笑嘻嘻地对我说，“因为我要开就开，不开就不开；反正车本来是我的，可以当工作，也可以当休闲。”

他太太在旁边却插了嘴：“得了吧！只怕是更不自由了，连休闲都成了工作。以前说好接我，再迟也迟不过三十分钟，现在一迟到就是一个多小时。”

“那有什么办法？”做丈夫的一瞪眼，“路上正好有人拦车，想想时间还可以，就载了。却没想到他去的地方远，又堵车，当然会迟到。”

“下次你把计费表按下，只要空车灯不亮就成了。”我打圆场。

“我是按下了啊，可她还是不满意。”

“我当然不满意，上车先看你一张臭脸，再看看计费表，好像该我付钱似的。连一家人上个星期去阳明山赏花，都按下计费表，然后一路说如果载客，能赚多少钱。”

他们的话让我想起许多年前，跟一位大明星一起吃饭。

“你们知道吗？人出了名，连吃顿饭都能赚钱，好多地方请我去，只要露个头，吃两口，就包个大红包给我。”大明星得意地说。

桌上的人却立刻有了反应：“喂！你说这话是什么意思？难道跟我们这些老朋友一起吃饭，也要我们付你钱吗？”

明星刚要解释，却听那人的太太说话了：“其实啊，也别说人家，我先生还不是一样？每次训儿子，训一半，就看表，说如果人家到他律师楼谈话，照那时间，已经要收多少钱了，好像连跟儿子说话，都要计时收费的样子。”

人们不但自己会算，还会帮别人算。

有一次到朋友家去。男主人叫孩子拿出在学校画的画给我看。

“真好！真好！”我看了直赞美。

“叔叔给我画！”小丫头举起彩色笔，要我画，却被她老爸一手挡了回去：“怎么能麻烦刘叔叔，他是大画家，怎么能随便画？”

“这有什么关系？”我说着接过笔，为那孩子连画了好几张。

“天哪！这要是你当众挥毫，要值多少钱哪！”老朋友在旁边一个劲儿地说，“框起来，框起来，将来卖！”

为了儿子回国长住，有个比较舒适的环境。我最近特意找了一位设计师，重新装潢老旧的房子。

“我一共有两户，紧挨着，左边给儿子当办公室，右边当住家。”我问设计师，“是不是应该在中间开个门，使他在家里听到办公室有电话，也能赶过去接。”

“不！”设计师居然斩钉截铁地说，“家是家，办公室是办公室！不能家不像家，公司不像公司，想要集中精力工作不行，想要完全放松也不行。”

这位设计师的话多有道理啊！

爱自己，就是爱家庭，就是爱工作。不“以公害私”，也不“以私废公”，就是尊重自己、尊重家人、尊重工作。

如果一个成功的企业家、领导者，也能做个成功的丈夫和父亲（或妻子和母亲），不是更值得我们称许吗？

（云菲摘自《皇冠》总第566期 图/张翀）

相比起眼角的第一道皱纹，我更害怕心态的老去。内心的快乐可以让你容光焕发，有时甚至胜过任何保养品。保持一颗平和、快乐的内心才是一剂抵御岁月的良方。——歌手刘若英





清华大学的新生“警戒线”

8月11日，清华大学第一批新生赴校报到，报到区外统一设置了“警戒线”，家长只能在线外等候，新生必须独自登记入学。称道叫好者有之，叹息痛心者有之，反思呼吁者有之。清华大学的这条“警戒线”，到底给我们带来什么启示?

@DDDC：如同银行的“一米线”。线内的你，要独自面对、学习、解决一切；线外的人，仅仅只是注视着你，并希望你尽快从线的那边走出来……

@Hoou：这是一条自立线，我不否认这样的好处，但以规则束缚，其状难明，其态不解！强扭的瓜不甜，只作引导，别去强制。也许这就是我国的近况，强制已成为一种风尚，不仅在教育，更在许多处，当局应该停下脚步思考一下，民心所感！

@清荷茗韵：“警戒线”更多的是拦住现代父母对孩子日益泛滥的包办心理。尤其对成年人，生活上过于琐碎的关照不是爱，而是害，只能教会孩子懒。父母的爱是为了分离，社会不会把成年人当小孩。独立自主的能力在繁重的学习压力下已经被过分忽视，进入大学是时候放手了，要给机会让他们去体会责任，自主生活，走向成熟。

@我是雅加达：不管这条“警戒线”是有形还是无形，到了大学再提示不免有点儿晚了。社会、学校、家长应达成一种共识，从小鼓励孩子自立自理，从小就培养他的独立人格，这不论对其今后的生活、学习还是思维都是至关重要的。你想象不到一群到了上大学的年纪，还要家长陪同报到注册的社会生力军，这个国家的未来会是怎样?

你如何看待“新24孝”

8月13日，由全国妇联老龄工作协调办、全国老龄办、全国心系系列活动组委会共同发布新版“24孝”行动标准，包括“教父母学会上网”“支持单身父母再婚”“仔细聆听父母的往事”“打开父母的心结”等。您怎样看待“标准化尽孝”？

@林靖：“新24孝”可以唤醒我们的孝心，让我们更关注父母的身心健康等，但不一定按照标准来衡量一切。只要你有孝心，用心去体贴父母，那就做到了孝敬父母的本分。

@钱飞君：尽孝本是人人都应该这样做的事，从我们出生开始，就从父母的言行中学到什么是孝，自然也知道如何去尽孝，无须发布什么“新24孝”来规范，这也恰恰反映了家庭教育的缺失，从小忽视道德的培养，可以说这“新24孝”是给我们每个人提个醒。

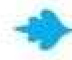
@木秀于林：尽孝体现在细小琐碎的事情上，比如，偶尔在父母面前撒娇，为父母买点儿小礼物……这些都说明：孝，源自内心，源自细节。其实，孝与不孝，与新旧无关，与24孝无关，国家要建立健全养老保障体系；儿女要心系父母，无论何时何地都不要忘了父母的养育之恩。

@有梦的草：只要是对父母好的，不用规定什么标准，去做就行……

@warmer_places：我认为将孝道标准化显示了国家在发展经济的过程中对公民思想教育的不足，导致百善孝为先的祖训在如今需要明文标准规范。不过，亡羊补牢，犹未晚矣，该标准的发布亦使人们开始回头拾取曾丢弃的孝，体味真感情的美，我支持“标准化尽孝”。

以上评论由《意林》杂志新浪微博、《意林》杂志腾讯微博网友提供

http：//weibo.com/yilinzazhi　　http：//t.qq.com/yilinmag





 1.春天不是季节，而是内心。2.生命不是躯体，而是心性。3.人生不是岁月，而是永恒。4.云水不是景色，而是襟怀。5.日出不是早晨，而是朝气。6.风雨不是天象，而是锤炼。7.沧桑不是自然，而是经历。8.幸福不是状态，而是感受。——星云大师的八个观念

不精准，不成『佛』

□李月亮



如果让你用一个词评价王菲，你会用哪个？率性？冷傲？叛逆？好嗓子？也许都对，但这都是现象。“天后”称霸歌坛这么些年，靠的肯定不仅仅是这些。那靠什么呢？王菲当年的御用制作人张亚东用了一个词：精准。“她在唱歌的那一刻，或者在听音乐的那一刻，是非常精准的。在录制《浮躁》的时候，我做了一段音乐，在录音棚放了一遍，王菲说，不安，叫《不安》吧。她比我更能找到音乐表达的东西。”

我相信这是实质。因为王菲对音乐，对情感，乃至对做人，都有精准的判断和领悟，所以才能最准确地打动人心，最大限度地呈现自己的才华和魅力。她的成功得益于对这件事的精准把握，而我们在自己的工作里，同样也需要这样的精准。

类似的情况我姐姐也遇到过。她从十年前就致力于减肥事业，各种减肥药减肥茶减肥操减肥食谱不知体验了多少，但收效甚微。这也不怪人家，她跟一般人不一样，偏偏只胖胳膊，小腰小腿都挺细，就俩胳膊壮得跟牛似的，夏天的衣服从来都得盖过胳膊肘。她想减胳膊，又不想减别处，这让卖减肥药的都很为难。不过今年春天，她在一家减肥机构找到知音了。人家专门针对她制定了一套方案，一边吃药，一边给胳膊抹药，一边每天去做按摩，那个方案细致得我看了都眼晕，他们在姐姐胳膊上画了几道圈，严格规定每道圈里涂什么药，吃药时间几乎精确到分钟，还别说，两个月下来，那俩牛胳膊还真细了一大圈。姐姐欢喜之余，佩服得五体投地。

当时我想到的词，也是精准。那些成功者，未必比别人高明，但多半比别人精准。对客户的心理把握精准，对市场需求把握精准，瞄准了去干，成功的概率自然高。

很多人做工作都是迷迷糊糊模模糊糊，只是觉得仿佛大概也许是这样，抱着有枣没枣打一竿子的心态，靠运气求胜，这种情况多半难成大事。因为这么打枣的人太多了。随便一竿子就能打下来的枣，早就被打完了。要想有大收获，还是得先看仔细，瞅准了哪里枣多，再找根长竿子，准确地把它打下来。

所以，打不下枣来的时候别抱怨，先看看自己的竿子伸得够不够精准。你对一件事的认识有多精准，你在这条路上大概就能走多远。

（柠檬摘自《爱人》　图/张翀）

秘林

□刘 誉

校园的侧后方是一片偌大的树林，林中树木参天蔽日，加上有野猪出没，因此众多好玩好动的年轻人却很少去那片树林，只有一位护林的老人住在那片林子里。

所有人都传说那位护林老人长得面目丑陋，还瞎了一只眼睛，从不说话，好像是个哑巴。

一天，千叶和森西一时兴起相约去树林中挖蘑菇打牙祭。

走进树林，只见雾气霭霭，景色别致，不时有蝴蝶飞过，蝉鸣聒噪，但是茂密枝叶挡住了阳光，让林中显得有些阴森。

不一会儿，两个人都挖了两大袋子蘑菇。那时，天色已晚，树林中的光线更是暗淡下来。

两个人收拾好东西往回走，刚走了几步，突然一阵声音传来，两个人吓了一跳，不约而同都停下了身形，向四周望着想找到发出声音的地方。

千叶似乎看到了什么，瞬间凝固了，森西扭头向千叶的视线望去，只见一个黑影出现在不远处一棵大树边上……

难道真的有鬼？千叶意识到了什么，刚想对那影子说话，突然身后传来一阵诡异的嚎叫之声，两个人回头一看，只见一只巨大的野猪晃着脑袋，哼哼着向他们冲了过来，猪嘴里长长的獠牙闪着寒光。

千叶和森西不约而同都吓得叫了一声夺路而逃。

野猪的大脑袋和獠牙越来越近也越来越大，带着风声呼啸而至，就在两个人觉得会被野猪撞上的时候，只觉得眼前人影闪过，随后那飞奔的野猪像是被什么东西击中了一样，“扑通”一声巨响直挺挺地摔在地上，直滑到两个人的脚边才停下，野猪鼻子正对着森西的脚尖……

林中恢复了沉寂，就在两个人惊魂未定的时候，那影子又悄无声息地走了过来，临近了千叶看明白了，那影子是位老人，老人很丑很瘦，脸上坑坑洼洼尽是伤疤，双颊深深凹陷下去，牙齿也快掉光了，用稻草编的眼罩罩在瞎了的眼睛上，更显得他的面目犹如鬼魅……

那老人却不作声，一只独眼漠然地看着两个人。

倒是森西反应过来，拿过一袋子蘑菇放到老人脚边。

谢谢你救了我们。

老人似乎“哼”了一声，用锄头两下便卸下一只野猪的后腿，用锄头一推拨到两个人跟前，随后那老人用绳子拴在野猪头上，拎起那袋子蘑菇，拖着死去的野猪头也不回地离开了……

看着那猪后腿，两个人都觉得诧异，那野猪最少也有四百多斤，可拖在老人手里却看不出丝毫沉重。

众多学生听说了两个人的遭遇都啧啧称奇，大家都觉得那树林和护林的老人邪门得很，那树林还是少去为好……

（未完待读者续写　图/周弘）

作者简介：
刘誉，当代著名青年编剧，代表作：《我的经济适用男》《老牛家的战争》。

 小时候听唱片，经常会遇上唱针在音槽里跳不过去而一再重复某一段音乐，长大之后才发现许多人的人生就如跳不过去的唱针一样，永远在原地打转，播放着同一段旋律。其实我们要做的只是挑起唱针，跃过重复的段落，进入人生的另一首歌。——朱德庸



卧室之旅

□安　东

1790年春天，27岁的法国人塞维尔·德·梅伊斯特进行了一次长达42天的旅行，后来，他将这次旅行的见闻写成了一本书，名为《我的卧室之旅》。为什么要取这样一个名字？因为这次旅行的全程，都只发生在他的卧室里。

塞维尔·德·梅伊斯特是一名法国贵族军官，因为一场决斗被判禁足42天，他突发奇想，在自己的卧室里开始了一种别开生面的旅行模式：室内旅行。普通的旅行需要交通、食宿的费用，需要行李，需要各种零零碎碎的物件，而卧室之旅让一切简单起来：你所需要的，只是一件睡衣和一颗渴求探知的心。

德·梅伊斯特的旅行既波澜不惊又充满新奇：他锁上门，换上粉红色和蓝色相间的睡衣裤，以旅人而非主人之眼来注视室内的一切。他看到了自己的沙发，赞叹于它高雅的支脚；他看到了自己的床，为床单与睡衣颜色搭配之默契而骄傲。由于心态和角度的变化，每一幅曾经熟稔的画面都让他感到惊奇，就连他的那只叫罗西尼的狗，他的爱人珍妮，他的仆人约安那提，都变得与往日不同。

这次的旅行经历让他感觉非常满足，以至于八年之后，早已重获自由的他又意犹未尽地进行了第二次旅行，这一次他选择在夜晚出游，通宵达旦地在自己的卧室里游荡，甚至冒险地走到了远至窗台的位置！同样，他又将冒险经历结集出书，名为《卧室夜游》。

他的哥哥、政治理论家约瑟夫·德·梅伊斯特在介绍弟弟的作品时说：“塞维尔的目的并不是要讽刺那些伟大的旅行家英雄般的经历，他只是发现了一种更实际的旅行之道，让那些缺乏勇气或财力不足的人也能一圆旅行梦。”

这让我想起自己。我曾经在青岛海边的一栋建筑里工作，有一段时间，每天坐在电脑前让我的腰椎和颈椎大为不适，于是每天吃过午饭，我都会出去绕着海边走上一圈，这一无心之举竟让我重新发现了这座城市海岸线之美：赭色的礁石、金黄的沙滩、蔚蓝的天与海，还有掩映在绿树丛中的红瓦屋顶，在临海的一间酒店的蓄水池里，居然还养着两只懒洋洋的海豹。其实奇妙的世界并不一定在远方，问题是：我们可曾用心观察过身边的一切？

在德·梅伊斯特卧室旅行80年后，尼采读了他的著作并大加赞赏：有些人知道如何利用他们日常生活中平淡无奇的经验，使自己成为沃土，在这片沃土上每年能结出三次果实，而其他一些人则只会逐命运之流，就像一个软木塞一样在上面漂来漂去。我们会把人分为两类：一种人可以化腐朽为神奇，另一种人则化神奇为腐朽，绝大多数人是后者，前者则为数寥寥。

怎么样，准备一件粉红色和蓝色相间的睡衣，开始一次属于自己的卧室之旅吧？别被尼采看扁啊。

（朱白冰摘自《中国证券报》图/辛刚）



当心，你很容易当众出丑哦

□徐知乾

那年，你在台上背诵诗歌的时候，突然因为忘了其中的一句而卡壳了；后来在一次班会上，你本来想好要说的几句话，突然也想不起来了；还有那次你在舞台上表演舞蹈的时候，竟然把鞋子跳飞了……其实，不只是你有这种当众出丑的经历，许多人都有过类似的经历。

那么，究竟是什么原因导致我们容易在众人面前出丑呢？

★是认生，还是害羞★

有人认为，这很简单，是因为人人都有点儿认生心理，在生人面前，总会显得有些紧张，而紧张就容易出错，出丑。

科学家认为，这种解释其实很不靠谱，因为所谓认生，其实是幼儿的一种“陌生人焦虑症”：幼儿到了2岁左右都会出现害怕陌生人的现象，一旦陌生人出现，他就会出现焦虑。但这种情况只是发生在幼儿身上，和青少年、成人无关。



还有人认为，这是人的害羞心理造成的。因为人不但在5至6岁之间有一个正常的“害羞期”，不习惯和陌生人独处，也不喜欢和陌生人交流，而且到青春期也普遍存在这种心理状态，而且处于青春期的女孩要比男孩更加害羞。

但科学家认为，这种说法其实也经不起推敲。因为研究发现，有害羞心理的成人，有三分之一会因后天环境的影响而消除这种心理，但消除这种心理的人，依然容易当众出丑。

★答案，比较意外★

既然不是因为认生和害羞，那么人们容易当众出丑的原因究竟是什么呢？

最近，美国一个研究小组就专门针对人们在众人面前和独自一个人时的智力表现情况进行了对比研究。研究人员从两所大学征募70名志愿者，并分别测试了他们的智商，并测算出了他们的平均智商。随后，研究人员将志愿者分成5组，组织他们进行第二次智商测试。这次测试时，志愿者每完成一道题，研究人员便向其反馈他们各自在小组中得分的排名情况。结果出现了戏剧性的结果：大多数人第二次智商测试成绩显著下降，明显不如第一次他们各自的成绩，而且女性志愿者的测试成绩下滑得更厉害。这说明当志愿者在知道自己的一举一动已经被众人知晓的时候，智商就有些降低了，就比较容易出丑了。

为什么会出现这种戏剧性的变化呢？研究人员发现，当志愿者被告知自己在小组中得分的排名时，他们大脑里的杏仁核、前额叶皮质层和伏隔核区域，活跃得非常明显，这些区域的活跃，实际上意味着当人身处众人面前的时候，各种得失利弊的考虑便多了起来，因而产生了一种焦虑，而焦虑无疑会分散他们的注意力和精力，因此会影响他们的智力表现，导致他们出丑。

研究人员认为，这个实验其实说明，任何人在众人面前，其智力水平的发挥都将会被打一定的折扣，偶尔还真会出丑，所以，当你要在众人面前施展才华的时候，你一定要全神贯注，这样才能避免出丑，出洋相。

（张丽丽摘自《大科技》2012年第8期 图/大卫卡森）

 匆匆岁月，飞逝年华。多些温和看人间，也许你前生做过几天县太爷，倒不至于今生还柳眉倒竖，杏眼圆睁。在平凡的朋友们中找出不平凡的缺点，真的好难，累心累眼，自寻烦恼。——延参法师



效果逆天的禁药

一位澳大利亚的记者认为："叶诗文药检合格，只能说明目前的检测技术还不足，难以检测出叶诗文服用的禁药。"

微博里一网友一针见血地吼道："外国媒体该停止了吧！我们真有那么逆天的药，肯定会先给中国男足吃好吧！"

把蚯蚓切成两半

生物课老师要学生们做实验，将蚯蚓切成两半。

切完之后大家的蚯蚓都还活着，可是有一个人的切完立马死了。老师过去一看，惊呼道："谁叫你纵着切的！"

艺术

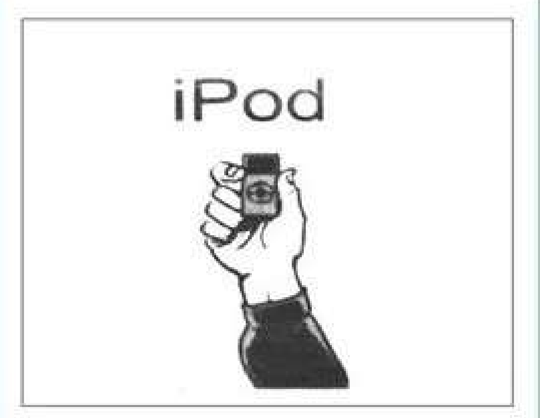
我有个朋友把车开去修车厂，却在一个艺术家扎堆的地方熄火了。于是，不断有人深沉地伫立在待维修中的破车前问："你们这个作品想要表达什么？"

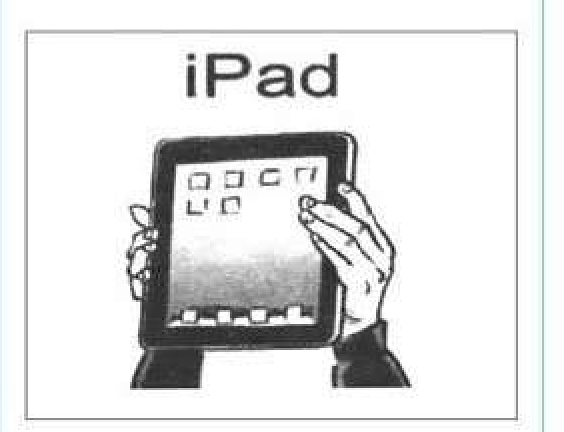
结账

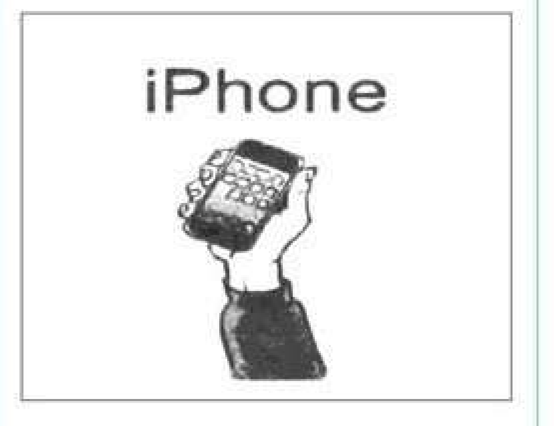
在一个大排档吃东西，结账的时候刚好另一桌也过来结账。然后就听见老板娘在那儿说："七八六十五,收你六十，以后常来。"

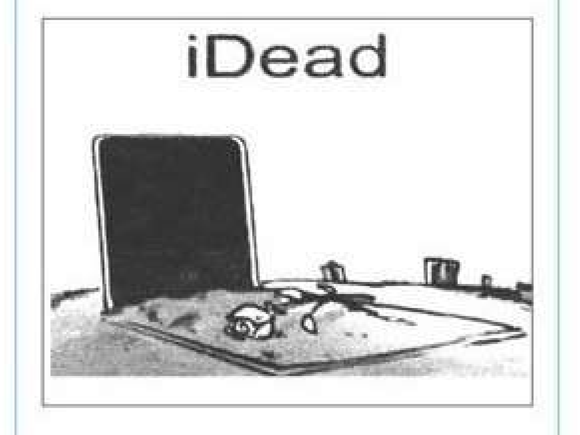
你跟着转

今天有个年轻女人点了个脆皮甜筒，不要底下的威化。我说："那怎么打,不如买个圣代。"她嫌贵，说："我就要上面的，不要底下的。"我旁边的哥们儿有些看不下去了，告诉她："那您进来,把嘴接到底下，我喊一二三，您跟着转……"









i一生

省钱

朋友讲他们租房到期,中介检查的时候说有一个门上有3个洞,一个洞需要扣100块钱,他问："确定一个洞100元钱吗？"中介说："确定！只见他拿起菜刀咔嚓把三个洞连成了一个。"回头还对中介说："能省二百就省二百吧。"

清理病毒

一直在外面忙，老婆打电话告诉我："亲爱的，你的QQ有病毒，我帮你清理了。"

今天我一登录，发现少了30多个QQ好友，都是女的。

蝎子变成龙虾了

以前在广东打工，厂里新来了大叔，胳膊上有文身，文了个龙虾，看见很是不解！

我们俩都在同一条生产线，很快就混熟了，有一天问他为什么文了一只龙虾呢？

大叔满脸尴尬地告诉我："那是蝎子，年轻时文的，现在有点儿发福，蝎子也变成龙虾了！"

最佳奉承

最让人心花怒放的奉承莫过于此：我们胖得妙不可言，他们瘦得目不忍睹；说不想开学的孩子都是好孩子，这证明他们在校没有对象；就算没有倾国倾城的美貌，也要有摧毁一座城的骄傲。



从没上过大学的人那里学到的十大智慧

□David DiSalvo 译/任文科

我是在一个大家庭长大的，家里大部分人都没有上过大学。我从小就浸淫在这些从未上过大学，但依然生活得非常充实的家人的智慧之中，获益良多。以下是他们和我成长过程中遇到的其他人给予我的10点教益。

1. 你可以从任何人身上学到有用的东西

每当我们判定某个人还不够“聪明”，说不出有意义的事物，并由此对其视而不见的时候，我们就犯下了一个大错。这种心态会阻塞其他人有可能传递给我们的有用之物。这是一种糟糕得令人难以置信的想法。我还没有遇到过一位不能给予我启迪的人。

2.无论你的创意有多棒，假若质量出了问题，那就毫无意义了

这一点是我从两位在装配线上担任质量控制专家的叔叔身上学到的。如果质量有瑕疵，再巧夺天工的设计方案，也有可能在实施过程中出现致命的错误。

3.永远不要让恶棍恐吓你，一次都不要

就这方面而言，我收到的最佳建议出自一位退休的卡车司机。他说：“当你任由一个恶棍欺侮你时，他不一定能赢，但你肯定会输。”他的言下之意是，你输在了精神层面——你的心智由此受到了越来越恶劣的摧残。

4. 互惠是处理人际关系的真谛，亘古不变

如果某人帮你走出困境，但你无法投桃报李，或者无法给予对方超出你所得的东西，那么你的人际关系就会出现问题。尽管这听起来似乎是一种凭直觉就能感知的逻辑，但令人震惊的是，人们往往会忽略这一点。

5. 实践大于学习

实践这一环节存在一种被许多人错过的魔力。你可以学习很多关于轿车引擎的知识，但直到你打开引擎盖，亲手把弄，你才能认识到这个被我们视为理所当然的东西是一件多么了不起的发明。

6. 务必要和善

和善与我们需要自我“感觉”正确，以及不愿认为我们或许真的不对有很大关系。为了证明某个观点而不友好地对待讨论的另一方，是不值得的。

7. 没有过不去的坎儿

在很多情况下，真正让我们陷于困境的是我们的沉思默想。但是，我们通常能够调动内在的力量，克服任何逆境，当我们最终安然脱身时，我们或许会对自身的潜力感到惊讶。

8. 养一只狗

狗身上存在一种能够激发出其主人身上最好那一面的东西。与一只洋溢着无条件的爱的狗相伴，对人是有好处的——尤其是当逆境来袭的时候。

9. 金钱诚可贵，体验价更高

老实说，我想不起自己是在哪里第一次听到这句话，但我现在还是把它置于这个清单，因为我认为它真的非常重要。当你买某个东西时，它将带给你一时的愉悦感，但根植于我们内心的“习惯化”倾向最终将表现出来，这件东西将成为我们拥有的另一个事物。

10. 做好准备

最后这个建议的逻辑非常简单。做好应对一切事情的准备。用迈克·泰森的话说：“每个人都有一个计划——直至他们遭到迎面痛击。”没错儿。因此，让我们做好遭受迎面痛击的准备吧，然后再参照本文的第7条建议。

（马超摘自福布斯中文网 图/陈明贵）

『变味』的素食

□菡阁



记得早几年菜谱上发现这道叫“桑拿虾”的新菜时，曾经十二万分的好奇。然后就见了大厨一脸庄严地推了餐车和明晃晃的器具出来。当着我们的面，大厨把那些活蹦乱跳以为可以重获自由的虾请进锅里，让它们享受了一回“桑拿”的待遇。那天在桌上吃得高潮迭起。

后来也是在类似的餐桌上，也是同样的情境，但不同的是桌边却坐着一位活佛上师，他说，万物有灵，在接受什么样的待遇时，物灵都会做出相应的反应。人们在吃下肉时也吃下了肉里的愤怒、悲伤、绝望和痛苦等诸种负面情绪，日积月累中难以消化，这就是现代人会有这么多生理和心理双重疾病的真正原因。

广州坊间关于素食有一段让人津津乐道的传奇，据说发生在20世纪二三十年代陈济棠做市长当政期间。陈济棠自己信佛，并被公认为佛教大护法，其夫人莫秀英更是天天吃斋。有一次，她差人请了若干名厨到府上进行斋宴比赛。为防作弊，规定全部厨师都不带调味料入厨，一样的原材料，吃的就是素食的原味。谁知，有位精明的厨师，提早一天将一条干净毛巾泡在干鲍火腿老鸡熬成的上汤之中，然后晾干。入陈府时就搭着这条貌似擦汗巾的毛巾，很轻易就蒙混过关。入厨后，他将毛巾放入一小盆净水里泡着，汤中精华尽入水中，他就用这味神奇的调味汤汁入肴。结果不言而喻，这位狡猾的厨师获得了冠军。

看来，不分高低贵贱，只要是凡人，大抵还是抗拒不了那一丝肉味。

即使把吃素当吃斋的人，也大多包裹了一颗思凡的心。少肉多施只是他们轻盈的思想翅膀，但是沉重的肉身注定了他们只是来素食馆让凡心稍做寄放，待心动时，还是会以最快的速度隐身入烟火红尘中去。

（波波摘自福布斯中文网 图/大卫卡森）



耐儿之死

□〔美〕编/威廉·H.麦加菲
译/王宝泉 高 原

她死了。没有哪种睡眠能够如此美丽和平静，如此没有丝毫痛苦的迹象，看上去又那般端庄。

她死了。可爱、温柔、耐心、高贵的耐儿死了。她那只小鸟，那只可怜、脆弱、一个手指头就可以把它捏碎的小东西，仍然在它的笼子里轻快地上下跳跃着，而它那小女主人本来强壮的心却沉默下去，永远静止不动了！她那早忧、她的痛苦还有疲劳的痕迹都到哪里去了？一切都不复存在了。她的悲哀真的死了，但安宁和真正的幸福却诞生了——反映在她那平静的美丽和沉酣的睡眠上了。

老人把一只柔弱的胳膊握在手里，把那只小手贴在他的胸前暖着。他不时地把这只手递到唇边，然后又把它紧紧地握在自己胸前，嘟嘟囔囔地说比先前温暖多了。

她死了，一切都已经无济于事了。尽管在她自己的生命凋残得这般迅速的时期，似乎只有她才能赋予生气的那些破旧的房间，她照看过的花园，她赋予欢乐的目光，在许多陷入沉思的时刻常常流连的地方，连她昨天还走过的小径，都不会再见到她的踪影了。

她已经死了两天了。当时，他们全都围在她身旁，知道她就要断气了。天刚放亮她就咽气了。前半夜时，他们给她念书听，和她说着什么，可是随着时间流逝，她又沉睡过去了。

醒着的时候，她神志一直很清醒，只有一次她说空中飘过动听的音乐。只有上帝知道是不是这样。也许是真的。最后，她从非常安详的睡眠中睁开眼睛，请求他们再吻她一遍。最后她像一道光线在一个夏日的黄昏中慢慢隐去了。

就在天刚一亮，那个和她一直很合得来的朋友——那个男孩子赶来了，手上捧着一束干枯了的花，他请求大家让他看看她的样子；说些知心话，他说他会非常安静的，他们不必担心他被吓着。

直到那时为止，老人不曾说过一句话，除了对她之外，也没有离开床边半步。

那孩子用他未加修饰的方式谈着她，借此安慰老者，劝他去休息一会儿，出去散散步，或者做一些他所希望做的事情。待天色大亮，他们必须把她那尘世的形体在众人尘世的目光目送下永远地移走了。

现在那个钟声，她过去常常听到的钟声，不论晚上白天总是用一种肃穆的愉快心情静静地听着的钟声，几乎把它当作一种被赋予生命的声音，就要无情地为她徐徐敲响了。她那样年轻，那般美丽，又是何等善良。上了年纪的老人、健康的成年人、朝气蓬勃的年轻人、需要父母帮助的小孩子都一起聚在她的墓前。老年人在那里，他们老眼昏花，知觉也衰退了；祖母们也在那里，本来十年前她们就到寿了，不过仍然活着。各式各样的人，在坟墓即将封闭时都赶来看最后一眼。

他们从挤满各色人等的道路中抬着她走，她全身洁白得像是刚刚落到地面的雪花儿，而她在尘世上的日子竟转瞬即逝。人们抬着她从门廊底下穿过，那是她从前经常坐着玩耍的地方，当上天仁慈地把她带到那个安静的地方时，她又一次从这里经过，那古老的教堂把她接到它那静谧的荫蔽处安葬。

（李小面摘自《美国语文》天津社会科学院出版社 图/张晓芳）

那些年，我们一起追的老师

□Iwhere等

@Iwhere：上大学时，有一位叫何玲的辅导员。辅导员的身份在大学里是有些尴尬的，但是每年的教师节，何玲老师收的花和电话是最多的。只要你曾经跟她打过交道，她便会在下一次准确地叫出你的名字；她清楚每一位同学的专业，会在你毕业找工作正在焦头烂额之际，收到她的短信，或职位的推荐，或是些鼓励的话。记得有一位师兄，已去国外任教，回来参加学术会议的时候，专程回学校找到何玲，师兄说：只想当面对您说声谢谢。何玲老师后来发微博说：我心足矣。

@李敏：在北语的时候，有一位教马哲的梁太富老师，每天早晨会去“来园”里喂鸽子，以致后来鸽子看到他都扑棱棱地下来。马哲的课大家也都懂的，两三百人的教室，无论是只有十多个人，还是底下睡倒三分之二，梁老师也能在讲台上自得其乐。他从不点名，从不扣分，会鼓励学生在他上课时去做更有意义的事儿。很多年过后，马哲的理论大家可能不记得，却记得梁老师的淡泊和博爱。

@王姗思：路文彬老师在当老师之前做过警察，用他的话说是看透世间冷暖。路老师的学生分两种，一种是爱，几乎每节课都要去听，不管是不是自己选的课；一种是不爱，有一个同学在路老师的第一节课上，因为对一个文学现象的不同看法，争执了半节课。后来，这位同学索性不再上路老师的课，期末交了一篇论文，路老师却给了优。路老师说，虽然他跟我的观点不同，但是他的论文确实下了功夫，他的论据足以支撑他的论点，足够说服我。

@李英华：王立群老师给我们上课的时候，还没有在百家讲坛讲课，但是大师风范却已显现。王老师当时是上午第三、四节（10：00—12：00）课，同学们往往8点就来到教室占位，但凡第二节的下课铃声落，便会看到刚下课的如潮水般涌来的各级师兄师姐师弟师妹们进入教室，有站着的，有席地而坐的。上课时，王老师走进教室，不带任何教案和课本，手里拎着一杯茶水，坊间流传这杯水是王老师的爱人准备的。记得当时王老师为我们讲授“两汉文学”，每一篇文章，王老师都会背诵出来，然后逐句讲解。把学生带入当时的情境，化繁为简，每节课结束，同学们会报以由衷的掌声，会有不明就里的学生探头过来看，这个教室发生了什么。

@邓小远：要听戴锦华戴爷的课是靠拼速度与人品的，那年冬天，为了听戴爷的课，我和其他几位同学全副武装，冒着风雪前往北大的二教102。每当看到戴爷拿着一杯罐装的雀巢咖啡走进教室，有时候眼睛会雾气升腾，有种想哭的冲动。戴爷不光课讲得好，人格魅力更是高，课堂上听她侃侃而谈，课下欣赏她的举手投足，都是一种满足。





最冷笑话吧

无敌签名档

叶诗文的英文名：Yeah She Win，想不赢都难啊。

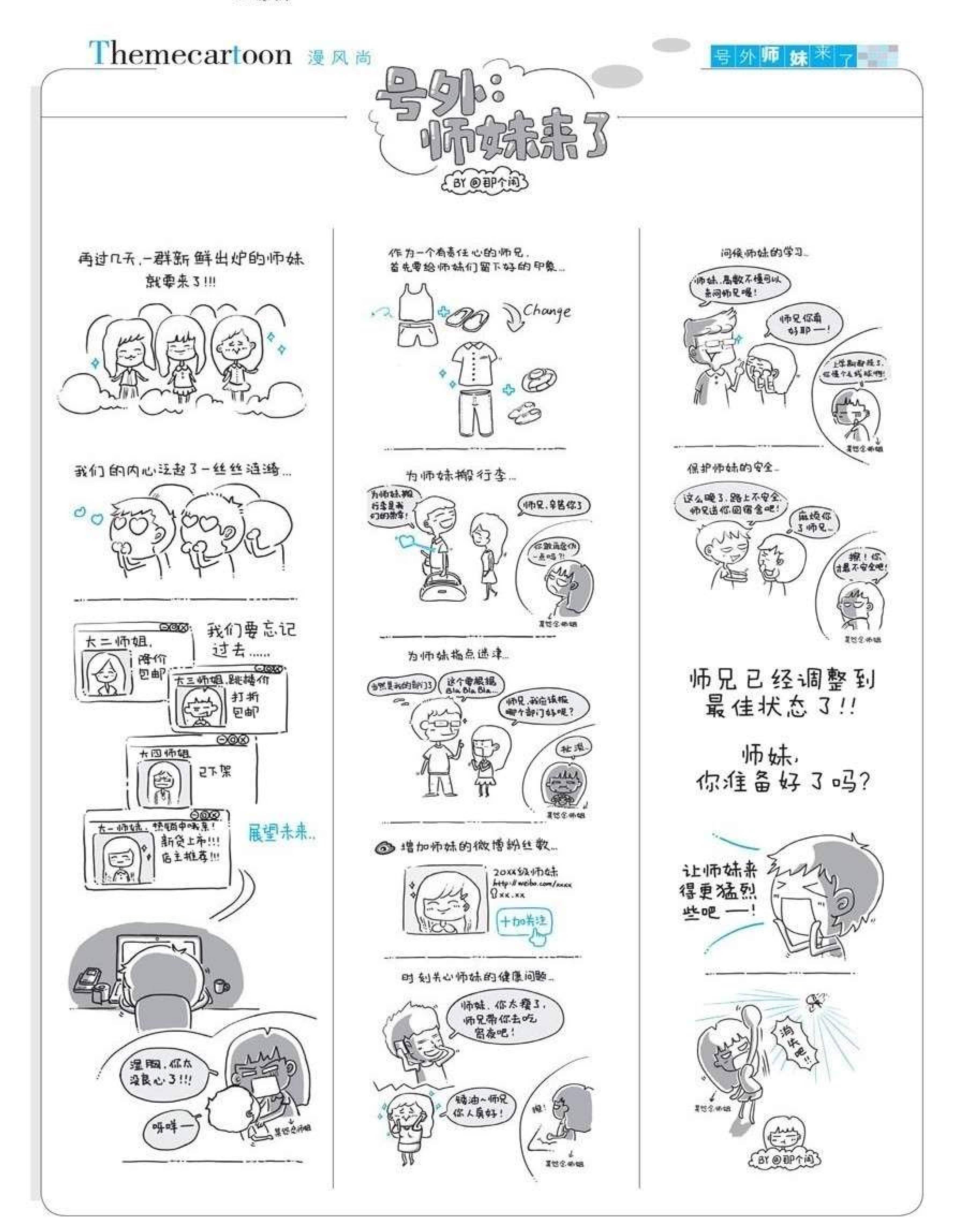
站在树上唱rap，打一字。答案：桑。

我的世界有多大？白天17寸，路上3.5寸，晚上27寸而已。

林丹发微博

话说那天记者赛后问林丹：“刚才的比赛，你在输掉第一盘的不利情况下连追两局，大家都被你的拼搏精神感动了。请问是什么让你对胜利如此渴求？”

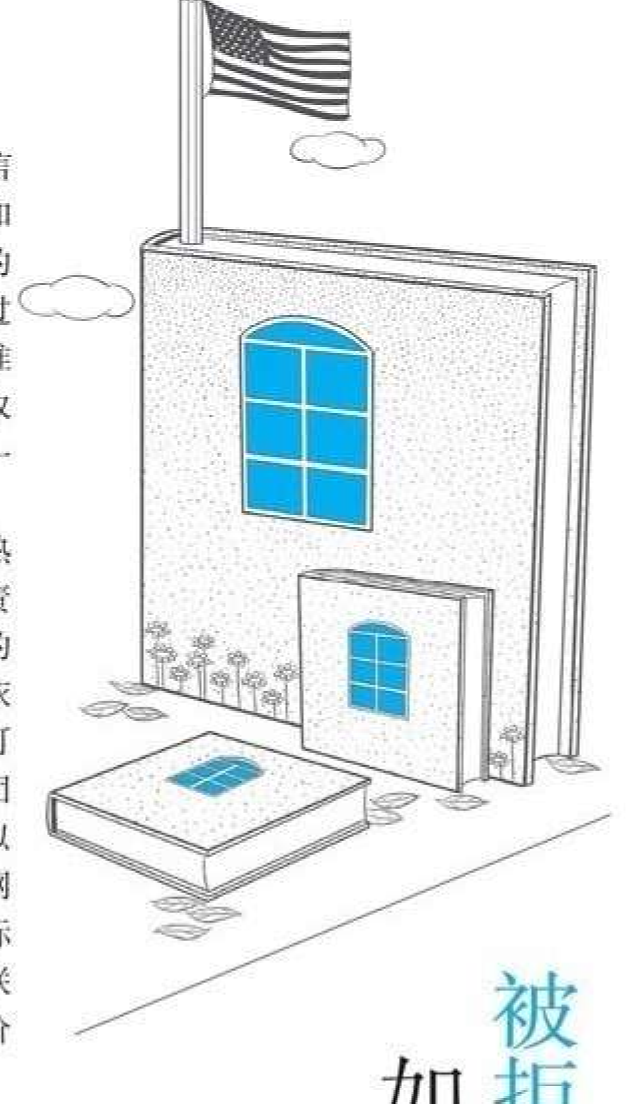
“那是因为，早上我转发了一条微博，上面说只要我得了金牌，参与转发的人都能得一台iPhone4S。”说完林丹握紧了手里面的诺基亚，憨厚地笑了。



 华尔街统计：每天睡4小时的人，年薪基本是400万以上。多睡1小时薪水就要除以4。比如说你每天睡5小时，你就只拿400万除以4，即100万年薪。每月挣五六千的，一般都是每天睡七小时的……对号入座后发现很伤心，有木有？你一天睡几个小时？

被拒绝的考生如何再努力

□常青藤100专家咨询团队



每年在常春藤盟校和美国其他名校放榜结果公布后，都会有相当高比例的考生被拒绝，或被列入候补名单，今年同样如此。

被列入候补名单的同学们，应该如何利用最后的一段时间积极努力，争取将候补变成录取呢？

努力的方法如下：首先是设法找到将你列入候补名单学校录取部门中，对你的申请作终审决定的官员的姓名和电话；接着就是与该官员接触，陈述你的情况；然后就是定下联系日程表。在未来的两个月里，争取与该官员安排三到六次类似的接触。

在与对方的每次接触中，逐渐增加自己的“热度”。将自己新的省考成绩或AP课程成绩，以及其他课外活动方面的新成就及时通报对方。同时，还应注重课外和义工方面的活动，看看在哪些方面还能发掘出新的贡献和成绩，而后者更是深得常春藤盟校的青睐。

在这个阶段，直接将推荐信寄给专门负责你的录取官员的做法，则有益无害。这种推荐信内容和风格应与正常申请的推荐信一样，侧重描述你的独特人品和优良素质，若当中能有关于你的奇闻逸事，就将是十分漂亮不过的。说得更明白一点儿，这类推荐信的唯一目的，就是向录取委员会成员描述你是怎样的一个人。

在等待阶段，保持自己的热情当属更加重要，就是要让负责你的录取官员知道，你对他们的学校，也就是你未来的学校，依然极其向往和充满热情。首先可以通过上学校网站和浏览学生团体的刊物搜集资料，其次还可以通过与在校学生接触，到学校网站的学生页面，找到一两个目标学生，与之电话或电子邮件联系，你或许会从中发现不少有价值的资讯。

对该学校的了解和与在校学生的接触所获得的信息，都会成为你与负责的录取官员继续联系的素材。只有这样，才能显示出你与那些列在候补名单中被动等待命运的其他考生的不同，从中脱颖而出。

（小倩摘自《加拿大都市报》 图/李坤）



嘻哈段子铺

水开了

在游泳池戏水，旁边一小萝莉。突然想放屁，没憋住，身后冒起一大串泡泡，小萝莉“哇”的一声哭了，边哭边喊：“麻麻！快跑！水开了！开了……了……”

超牛起名

姓万的朋友说：以后给孩子起名一定得大气。特别是在孩子上学点名的时候得叫得响亮！一圈朋友都陷入沉思。忽然一个声音答道：“万岁爷！”

阴招

办公室一女同事和男同事斗嘴斗不过，拿起香水对其衣服一阵猛喷，然后微笑着说：“今晚，等着你媳妇和你拼命吧！”

庆祝与疗伤

一哥们儿和他女友分手半年了，一直在疗伤。结果一早双眼通红看见前女友的QQ签名改成了：“今天是和老公相识一周年纪念日，我们去happy！”



意见领袖来了

132****6706：我一直是《意林》的粉丝，现在发现《意林》在不断地完善自己，比如把以前是竖版的箴言短句变成了现在的横版，非常方便阅读，这个小小的改变看出了编辑的努力，细节决定成败，《意林》加油！

159****6907：新一期的《意林》到手我总是先读每页边侧的智慧小语（我这样称谓），我真的是抱着"朝闻道，夕死足矣"的心情在读（发声）。后来小语被排在每页底边处，不利于目光凝视思考。仅提此建议望贵刊采纳，为盼。铁粉读者

编辑回复：感谢各位意粉的厚爱。小语版式目前的改变，是我们根据多数读者的意见改变滴。我们真恨不能满足所有亲们的阅读需求哇，希望亲们可以谅解。

159****7437：以《意林》2012年14期为例。如果一期为32708平方厘米，可广告、关于学生的内容等占10211平方厘米。不信拿一期剪一下。《意林》千万别办成教科书！

编辑回复：这位同学，您的数学成绩一定特别棒！当编辑这么多年，我还真不知道每期意林的总面积是多大。感谢您的建议，近期我刊的广告已经大幅减少，不信您再算算，看看现在广告面积是多大，总共减少了百分之几？

134****0545：请贵社在《意林》这本杂志中增加一些悬疑的小说。

编辑回复：悬疑粉们的愿望得到满足了，而且我们还送给你们一个很大的惊喜：近期我们新增加了"我与名家共写作"的栏目，我们给出开头，您来续写结尾，内容多是悬疑类的，而且是名家写的开头哟。怎么样，有没有一种冲动，想与名家共同完成一篇悬疑小说的创作？

136****4767：不知道从什么开始，我成了《意林》的忠实粉丝，看它的时候我会有一种超乎寻常的安静和内心的平静。不过我觉得内容太少了，在感谢编们给我带来这么好的刊物的同时，也希望编们可以加长内容，让《意林》的内容增加一些，因为等待的时间总是漫长的，我不介意因此多付一点点费用哦，嘻嘻！

编辑回复：如果您觉得只读《意林》不过瘾，我们还有《意林·小小姐》《意林·轻小说》《意林·少年版》《意林·原创版》《意林·12⁺》等很多种刊物，如果你喜欢大部头，我们有很多图书可选。就怕您读不完啊。

155****3230：您好！请问联通用户可以订阅意林手机报吗？

编辑回复：暂时还不行。与联通的合作还没有谈成，所以暂时只有移动的用户可以订阅意林手机报。小编也是联通用户，恨无法在自己的手机上阅读自家的手机报。希望与联通的合作早日达成！

请以上参与短信评刊的读者速与我们联系！

爆料总嫌不够

雌雄难辨

□刘 英

刘世佳编辑经常给我提供一些《意林》用稿方法的信息。为了表示我对"她"的谢意，所以在三八妇女节那天给刘编发去了节日快乐的短信。后来才知道，刘世佳编辑是男的。

亲！我是体贴你的哦！

□咔咔哇

一日，截稿在即，众编编伏案而坐，四处揽稿，火热氛围堪比骄阳七月。正在这时，只见众编辑QQ头像同时闪动，本期幽默小语轮值编辑黄磊发话了。

"交小语，交小语，下班之前速交小语。校对校累了，就交交小语休息休息。找稿子找累了，就交交小语休息休息。写专题写累了，就交交小语休息休息。和读者交流累了，就交交小语休息休息。别把自己给累坏了哈！亲！我是体贴你的哦！"众编皆晕。

郊外行之拔河篇

□杨瑜婷

上周末，意林全体员工浩浩荡荡来到京郊，把运动会放到野外举办，这么神的想法果然只有意林才想得出来（崇拜状）。主编大人在拔河开始前，做了激动人心的赛前动员，各种喊口号打鸡血，直到个个热血沸腾摩拳擦掌，才大手一挥："上。"

在接下来的五秒钟，小编简直不敢相信自己的眼睛，只见我方以迅雷不及掩耳之势……全线溃败！

拜托，啦啦队连"加油"的"油"字都还没喊出口好吗！

现根据志娟小编的惨痛回忆，将事件还原如下：她当时手刚摸到绳子，就感觉到一股强大到超过地心引力的力量将她往前拽，她整个身体几乎要脱离地球表面，往前飞将出去……

然后，没有然后了……

 面对一棵树，我忽然感到，只因有了这棵树，我才得以呼吸。我的身上，有树；树的身上，也有我。树与我相互依存，我与树都是生命的一部分。在树的身上，我看到了我自己。——一行禅师



短信评刊发呀

17期《原来数学可以如此美丽》：让我们对数学厌烦的学生感到惊讶，更让我们想努力学好它，来自己创造一个最美解析式！

吉林读者 151****2811

17期《少做一点不会死》：在所有的管理学书籍都在教我们怎样提高效率时，却没人告诉我们为何要这样做。结果就是我们计划好了一切，忙得不可开交，却仍有许多事无法完成，我们何不少做一点？

辽宁读者 159****9951

17期《免费一诺赚万金》：承诺是一件很容易的事情，但实施起来有时会有一些难度，当我们实现自己的承诺时，也会有意外的回报。

湖北读者 150****8994

17期封面是一群孩子在海边游玩，我从小是在海边长大的，现在上高中，学习紧张，压力大，已经有好几年没跟同学去海边玩了，看到这个封面，就像回到了曾经年少那美好的时光，真的很怀念。希望《意林》以后多用这样的图做封面！

山东读者 151****9085

17期《谢谢你的信任》："我"用"我"的真诚被尤丝丽感动着，一直这么努力着，是尤丝丽"女神"般地鼓励着我前行！但没有想到的是"我"却改变了她的人生轨迹！因为那种善的因，结了善的果！我们彼此影响着！

新疆读者 150****7005

17期《"道德"不是天生的》：思想加上行动才能将道德最终践行到实处，如果道德只停留在教育的层面，那么我们永远只能成为道德的旁观者。

广东读者 138****3154

参与办法

1.建议和意见：请直接发送短信至13717688046（每条资费0.1元）或登录新浪、腾讯微博@意林杂志，做真正的意林"意见领袖"。

2.为文章投票：请直接编辑短信"期号+文章标题+评价+您的姓名地址"发送至13717688046。

3.为封面投票：请直接编辑短信"期号+封面+评价+您的姓名地址"发送至13717688046。

4.网上参与：登录《意林》官方网站http：//www.yilin.net.cn；或意林论坛http：//bbs.yilin.net.cn；或意林新浪博客http：//blog.sina.com.cn/yilinzazhi；或在百度"意林吧"留言评论。

"意林杯""读好书、学先锋、争四好"励志教育主题活动

最创新的比赛：弘扬校园文化，激励自由创作

最启迪的比赛：小故事，大视野，一则故事，改变一生

最贴心的比赛：聆听当代青少年对生活的感悟，对青春的热情，对励志的诠释

主办单位：共青团中央少先队事业发展中心

协办单位：各省邮政公司

承办单位：《意林》杂志社《意林》少年版杂志社

参与对象：全国各中小学均可报名参加，学校、教师、文学社统一投稿、个人投稿。

地址：北京市朝阳区南磨房路37号华腾北搪商务大厦1501室"意林杯""读好书、学先锋、争四好"励志教育主题活动××部（小学/初中/高中）组委会

小学组比赛详见《意林》少年版

邮编：100022

投稿邮箱：

yilinbeizuowen@163.com

来稿请注明参赛者真实姓名、学校地址、指导教师姓名及电话。

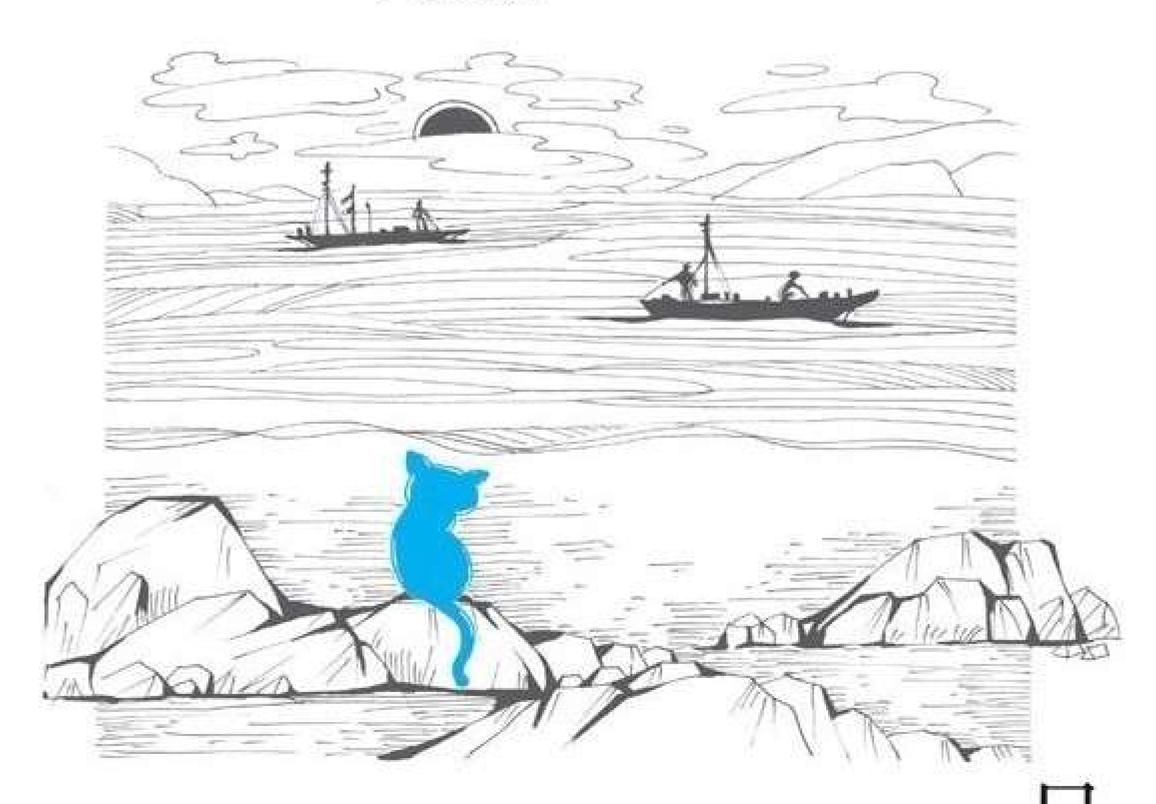
参赛作品要求：以"励志"为主题。参赛作品体裁要求为小说或散文，800～2000字。"寻找你身边最励志的人""发掘生活中的励志典范""是谁让我变得励志"等题材均可。内容必须积极向上。

大赛活动日程：即日起至2012年12月31日截稿，大赛结果将于2013年3月初在《意林》官网、《意林》杂志，以及《意林》官方微博公示。

奖项设置：大赛每组将产生特等奖1名，一等奖10名，二等奖20名，三等奖200名，优秀作品奖1000名。5000元人民币和意林精品图书等奖品等您拿。另设有"意林杯"学校组织奖及"意林杯"最励志园丁奖。

详情请登录《意林》官方网站（http：//www.yilin.net.cn）。

咨询电话：010-51900481 010-51908630-8858



一只听海风的猫

□孙艺文

海面有些暗沉的色泽，偶尔吹来几阵风，天还没有完全黑下，一只黑色的猫兀自蹲坐在海边的堤坝上。

它定定地坐着，面朝大海，柔顺的皮毛完全不像野猫的样子，在脏乱的环境中，显出一种别样的妩媚和尊贵。几阵小风从海面上掠过，柔软的湿意夹杂着落日余晖扑面而来。风吹过耳边，有轻微的声响，它扑棱几下尖尖的耳朵，是人鱼在唱歌。

它总等到暮色临近时才来，待在坝上的角落，远离那些忙来忙去的人类，说不清原因，它总觉得，应该远离，也许知道人类讨厌黑猫，也许是因为不屑。

可事情总不会让谁料到，计划也不会总能成功。

临近夏天了，天黑得越来越晚，这让猫有些焦急和无聊。

一天，它正在离堤坝不远处踱步，等着天黑，看到一个孩子在堤坝的一个低处玩，它认得那个孩子。有一天它饿极了，但骄傲的它不愿向人类乞讨，正巧路过一个出海的汉子，黝黑肤色，脸上洋溢喜悦，它刚想躲，汉子竟轻轻丢过两条新鲜的小鱼，它不可思议地看着汉子走过，肩上扛着的，就是这个孩子。

> **文学社简介**　旸谷文学社简介：全国百佳文学社团。旸谷意为日出东方，寓示烟台四中的建设与发展硕果累累、前景辉煌。

想到这儿，猫有些高兴，摇了摇尾巴，仰起小脸儿抖抖耳朵，这么远，竟也可以听到海风，缓缓地，人鱼的歌声，还有那孩子的笑声吧。

突然，它琥珀似的双目瞬时睁大，一条小小的水蛇悄悄挪向孩子，而孩子还全然不知。它"嗖"地蹿了出去，瞳孔锁住那条蛇，在蛇刚想行动的时候死死按住了蛇的头部，爪子和牙齿狠狠地不停撕扯，像是蛇伤害了自己的孩子那般。孩子看到，吓得放声大哭，远处的汉子忙抬起头朝这边看。他看到了，石头上的鲜血，哭泣的孩子，还有，那只黑色的猫。

黑猫看到汉子的眼神陡然凌厉起来，像野兽那样咆哮着冲来，捡起一些石子朝自己恶狠狠地砸来，青筋暴突，全然不同于第一次的样子。它不知道这是为什么，呆愣中，被尖锐而有力度的石块砸中几次后，开始慌乱地逃跑，拖着受伤的腿，从未有过的刺痛，连滚带爬地跑过乱石堆，又爬了很久，回头看看，只一行血迹，没有人追来。

过了几天，黑猫已经非常虚弱，受伤的腿已经麻木了，砸中的肚子还是一动就流血。它觉得自己快要死了，它很想吃一点儿东西，一点儿就好。于是，它拼命忍住痛，抱着最后一丝希望回到坝上，途中停歇了无数次，甚至挪动一下就要歇息好久。它趴在坝上，毛脏兮兮的，尾巴耷拉着，竟是如此卑贱的样子，黯淡的眼睛看到一条小的死鱼才有了点儿光闪过。它轻轻舔了舔腐烂的鱼身，头重重地垂下去，趴在坝上，再也没有力气起来。它想要歇一会儿，和着淡淡的海风声，好好睡一觉。

出海回来的汉子那帮人路过，看到后狠狠地说："还在这儿啊！这个该死的畜生，第一次见就应该弄死，晦气东西。""对呀，看见黑猫就得出事儿，这玩意儿不吉利，你儿子以后可得看好了！"一旁的人应和着走过去，踹了黑猫几脚，见没反应，便直接踹到了海里。

夕阳像往常一样洒在平静的海面上，仅是堤坝角落处，海水漾出了几圈涟漪。黑猫在海中下沉，仿佛与墨色深渊融为一体。

隐约，它竟听到海风的声音，低语着、哭泣着。

是谁在哭泣呢？

（山东省烟台第四中学 旸谷文学社
指导教师：吴记成 杨晶晶 图/文如）

 火强大，水却熄灭它；水强大，土却掩埋它；土强大，风却吹散它；风强大，山却阻挡它；山强大，人却挖掉它；人强大，爱恨名利却动摇他；爱恨名利强大，时间却消磨它……——李碧华《诱僧》

“您挑选，我埋单”





意林九周年 创造中奖新体验

|连续三期大抽奖，上万奖品等你来|

《意林》创刊九周年感恩巨献——买《意林》，订阅《意林》均可抽奖



在《意林》杂志2012年第14期、15期、16期刊出“读《意林》杂志，中汽车大奖”活动后，编辑部收到众多读者的电话，反映该活动特等奖只有一名，中奖概率太低，希望可以增加中奖名额，更改奖品类型，让更多读者受益。编辑部同仁尊重并听取读者意见，在保证奖品额度绝对不缩水的前提下，增加特等奖名额。于是，《意林》史上最具创造力的“特等奖”诞生了——那就是“您挑选，我埋单”！

★**特等奖奖品：**（价值4999元以内的家电、数码、手机、电脑产品根据您的需要任您挑选）

刷新眼球的视觉盛宴，您可以选择超薄液晶大彩电。索尼、三星、东芝、夏普、创维等一线品牌任您挑选。

倍增清凉的夏日体验，您可以选择豪华柜式大空调。格力、海尔、格兰仕、美的、奥克斯等一线品牌任您挑选。

引导时尚的数码潮人，您可以选择最新最潮手机、电脑或相机。iPhone4S、iPad3以及其他一线品牌任您挑选。

★**具体办法：**凡是抽中特等奖的读者朋友，您在寄回个人详细通联以及中奖封面的同时，再注明您希望得到的奖品即可。请注意，价值一定要在4999元以内哦。

★**活动办法：**

封面打号或内文打号抽奖。

★**抽奖时间：**《意林》9周年幸运抽奖即将进行，敬请期待《意林》2012年第18期至20期！

★**抽奖方式：**活动期间，每一本《意林》杂志封面（或内文）上都有一个特别号码，请妥善保管好您的杂志，静待中奖号码公布。

★**中奖号码公布时间：**中奖号码将在《意林》杂志2012年第24期公布。

★**寄回中奖封面截止日期：**2012年12月31日（以邮戳为准）。

邮寄方式：请将您的真实姓名、联系电话及有效邮寄地址，连同中奖封面或内文（复印无效）一并寄回：（100022）北京市朝阳区南磨房路37号华腾北搪商务大厦1501室《意林》编辑部收（请在信封上注明：《意林》2012年第　　期兑奖活动）我们会在1个月以内为您兑奖！（为避免丢失，欢迎快递或挂号。）

★**注意事项：**在《意林》2012年第24期中奖号码公布之前，请务必保存好抽奖杂志，以免因丢失杂志错失机会。

★**咨询电话：**010-51900481

奖品设置：

特等奖 价值4999元以内的家电、数码、手机、电脑产品根据您的需要任您挑选（10名）

一等奖 价值1980元意林“成长Q计划”游学励志夏令营名额（10名）

二等奖 价值680元一线歌手演唱会门票一张（10名）

三等奖 100元联通或移动手机充值话费（100名）

四等奖 50元联通或移动手机充值话费（300名）

五等奖 30元联通或移动手机充值话费（500名）

纪念奖 《意林》最新杂志1本（1000名）

一、喝了多少杯咖啡

客人来到一家餐厅，要了一杯咖啡，当喝到一半时又对满开水；又喝去一半时，再次对满开水；又经过同样的两次对水过程，咖啡最终喝完了。

请计算这位客人一共喝了多少杯咖啡。



二、不成立的等式

下面的不等式是由14根火柴组成的。请你只移动其中一根火柴，使不等式成为等式。



三、孪生姐妹

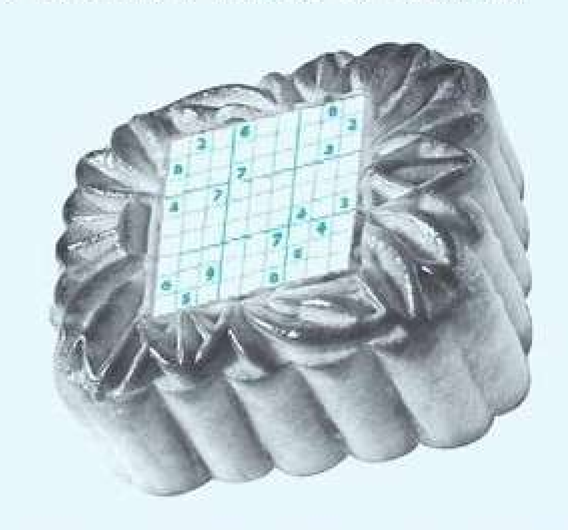
丁丁讲了这样一件怪事：有一对孪生姐妹，姐姐出生在2001年，妹妹出生在2000年。

你说可能吗？丁丁有没有撒谎？



四、趣味数独

数独月饼【无马数独】规则：将1～9填入空格内，使行、列及九宫格内均无重复数，每格中的数字与其成马步（前进二拐一）的八个格子中的数字均不能相同。



领奖台的规则：将1～9填入空格内，使行、列及九宫格内均无重复数。2字格内同行和同列中连续格其数字不是升序就是降序，1字格和3字格亦如此；领奖台格的每列其数字从上至下为降序。

	8		7		6		5	
4				1				9
	2							
							3	
				5				

（本期数独由应长丰提供）

（答案见本期）

一、喝了多少杯咖啡答案：

一杯咖啡。

二、不成立的等式答案：

7+1−4=4

三、孪生姐妹答案：

丁丁没有撒谎。姐姐是在2001年1月1日出生在一艘由西向东将过日界线的客轮上，而妹妹则是在客轮过了日界线后才出生的。那时的时间还处在2000年12月31日。所以，按年月日计算，妹妹似乎要比姐姐早一年出生。

四、趣味数独答案：

数独月饼

7	2	3	6	5	9	1	8	4
8	9	6	3	4	1	7	5	2
1	4	5	7	8	2	6	3	9
4	3	7	8	9	5	2	6	1
9	6	2	1	3	4	8	7	5
5	8	1	2	7	6	4	9	3
3	1	8	5	2	7	9	4	6
6	7	9	4	1	3	5	2	8
2	5	4	9	6	8	3	1	7

领奖台的规则

3	8	9	7	2	6	4	5	1
4	5	6	3	1	8	2	7	9
7	2	1	9	4	5	6	8	3
9	1	7	5	6	4	8	3	2
5	6	8	2	7	3	9	1	4
2	3	4	1	8	9	7	6	5
1	4	5	8	9	7	3	2	6
8	9	3	6	5	2	1	4	7
6	7	2	4	3	1	5	9	8